

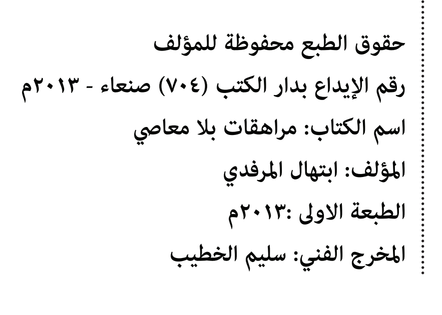
مراهقات بلا معاصي

ابتهــال المرفــدي









رقم الإيداع بدار الكتب (٧٠٤) صنعاء - ٢٠١٣م

اسم الكتاب: مراهقات بلا معاصي

المؤلف: ابتهال المرفدي

الطبعة الاولى :٢٠١٣م

المخرج الفني: سليم الخطيب

الأهداء

أمي:

تلك المرأة العظيمة التي مُلئ قلبها بالحنان...
تلك التي أفخر بها أماً..
انبتتني على قول الصدق
والمحافظة على الصلاة وعلمتني
الإبتسامة الصادقة.

أمي الحبيبة

أبي

الذي شجعني، ودفعني نحو الحق.
علمني مكارم الأخلاق وأصول العيش.
في هذه الحياة..

فكم أحبك أبي

ورود

صديقتي التي أحبها في الله،
والتي تمتلك قلب مليئ بالحب
والطيبة والوفاء..

ورود الصعفاني

أستاذ رمضان

استاذي الذي لم ولن أنسى
نصائحه التي لا يزال
يرددها، ولا تزال تفيدني في
حياتي.

استاذي وأبي رمضان
عبدالكريم

مراهقات بلا معاصي

وأخيراً.. أهدي الكتاب لأوع بنات رأيتهن..
زميلاتي وصديقاتي واخواتي بالله فتيات
المدرسة الأمريكية

شكر وتقدير

من أعماق قلبي أقدم ذلك الشكر الذي يحمل التقدير الصادق لكل من ساعدني في هذا الكتاب ولو بجملة أفادتني أو حتى بكلمة تشجيع.

وخصوصاً..

أساتذتي:

رمضان عبدالكريم — أيمن المأذون

رجب شلبي — جواد السامعي

أختي:

مريم المرفدي

زميلاتي:

يسرى عذبان — هلا الغنامي — آلا ضاعن — نجاة أنعم

مريم العاقل — تسنيم الضبي

المصورة الفوتوغرافية الرائعة:

هبة صلاح الغنامي.

وأخيراً أهدي شكري الصادق للمبدع الذي أخرج كتابي بالصورة التي تعبر عن فنه المخرج سليم الخطيب.



المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم، الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله، والصلاة والسلام على المصطفى خاتم الأنبياء والمرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين.

وبعد..

هذا الكتاب

ضم العديد من النصائح التي تحتاجها أغلب المراهقات.

إنه كتاب قريب إلى قلب كل فتاة، فهو يخاطب عقلها الذي تقوده عاطفتها المليئة بمشاعر الرقة.

قد خططته بقلمي..

لقد شعرت وأنا أخطه بقلمي وكأنه متوجه لي قبل أن يكون لأي فتاة، وأنا أول المستفيدات منه.

ما أجمل أن تعيشي مراهقة بلا معاصي، لتكون أجمل لحظات حياتك في هذه السنين.

فهيّا لنكن مراهقات بلا معاصي، وفتيات يستمتعن بكل لحظة من شبابهن دون ارتكاب الذنوب، فما أجملها من حياة... نجاح - سعادة - امتياز - راحة...

وليس معنى «مراهقة بلا معاصي» أن تعيشي معقدة منطوية، بل استمتعي، تجملي، تألقي، اضحكي، وعيشي حياتك بسعادة لحظة بعد لحظة.

أسأل الله العظيم أن تستفيدي من قراءتك لهذا الكتاب.

ولا تنسوني من الدعاء...

ابتهال المرفدي



الباب الأول «أفضل المراهقات»

الباب الثاني «قضايا»

الباب الثالث «السعادة»

الباب الرابع «الصداقة الصادقة»

الباب الخامس «مستقبل باهر»



الباب الأول

أفضل المراهقات

قلب سليم

الوالدين

غض البصر

عطر اللسان

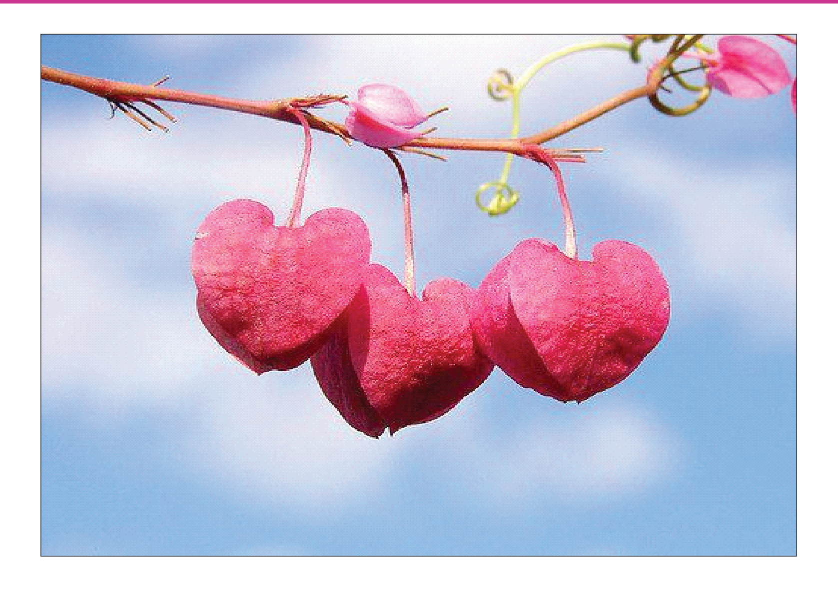
أبواب الجمال

نعمة القلب، نعمة الوالدين، نعمة البصر، نعمة اللسان...
«وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللّهِ لاَ تُحْصُوهَا»

نعم جليلة تمتلكها أغلب الفتيات، ولكن كيف تتعاملي معها بطريقة جميلة لتكوني أفضل المراهقات، برعايتك لتلك النعم رعاية خاصة تميزك عن كل من حولك.

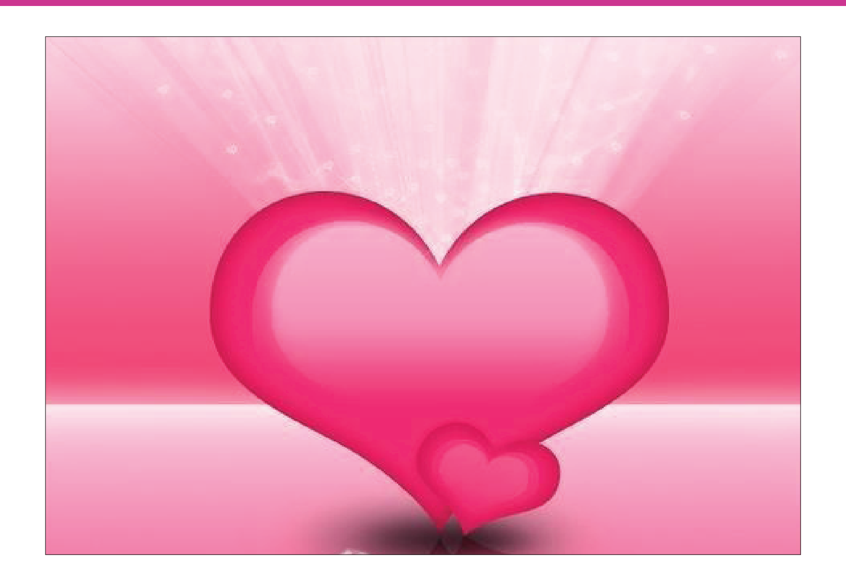
قلب سليم

قال لقمان الحكيم»: القلوب مزارع فازرع فيها الكلمة الطيبة،فإن لم تستمتع بثمرها استمتع بخضرها»



في قلبك نبتة صالحة إن سـقيتيها بالخير تفرعت وصنعت لك بستانا من أشجار السعادة التي تنتج ثمار الفلاح.

يـا من تكمنين جوهرة تلمع بمعاني الحب، نقية من الحقد والكره.. حان الوقت لكي تحرّكي جوهرة في جوفلـك، حان الوقت لتستكشفي جمال روحك.



أول ما يجب ان تتصفي به لتكوني ذات قلب سليم هو «العفو».

إن قلبك لا يحتمل أن يحمل جميع أخطاء البشر، كما أن المتسامحة ذات القلب الواسع المتجدد ترتاح لارتياح قلبها من هم العداوات.

لما عفوت ولم احقد على احد

أرحت نفسي من هم العداوات

ولم يكــن العفو ليضيع الحق ويدفنه؛ فقد ضمن الله عز وجل أجرك إن كنت من المسامحين والعافين بقوله تعالى :

«فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الظَّالِمِينَ»



فلتسامحي ولتعفي ولتصفحي لكي يعفو الله عز وجل عنلك، ويرفع منزلتك في الدنيا والآخرة.

قال تعالى: «وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلاَ تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ» .

فهناك أجر واسع ينتظر من اتصف قلبها بالعفو واستمرت حياتها بالتسامح «وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ المُحْسِنِينَ.

إن اللين ، والبسمة الرائعة ، والكلمة الطيبة من سماتك ؛ لتكوني كالنحلة، تأكل طيبا و تصنع طيبا، تمتصين الأحقاد بعاطفتك وصفحك البريء .. تتناسين الإساءة، وتحفظي الإحسان.

«ألا ان في الجسد مضغة اذا صلحت صلح الجسد كله وإذا فسدت فسد الجسد كله»..

صدق رسول الله



هذه هي المراهقة التي لا تمتلك قلبا سليما فحسب، بل لؤلؤة صافية من الكره والأحقاد.

هذه هي المراهقة التي اتصفت بأفضل الأخلاق.

قال رسول الله صلى الله عليه مسلم : «ألا اخبركم بأفضل أخلاق الدنيا والآخرة، تعفو عمّن ظلمك وتعطي من حرمك وتصل من قطعك»

«وَإِنَّ السَّاعَةَ لآتِيَةٌ فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ»

والكره من أساسيات تعاسة المرء و حزنه؛ وإذا تطهر القلب من الكره وسلم من الأحقاد جمع سعادة الدنيا و الآخرة.

قد يقول البعض «هناك من يســتحق الكره». وأنا متفهمة لذلك؛ ولكن ما أقصده هو تصفية القلب من هم الحقد وعــذاب الكره بالتناسي و عدم التفكير بالشــخص المكروه لكي لا يكن عقبة في الطريق إلى النجاح و السعادة والفلاح .

دعي الكره جانبا لتمضي الى الأمام دون التوقف لأناس أرادوا أن يزرعوا في قلبك شجرة خبيثة، ألا وهي شجرة الكره..

اقتلعيها من جذورها لتلقي الله بقلب سليم «يَوْمَ لاَ يَنفَعُ مَالٌ وَلاَ بَنُونَ إلاَّ منْ أتى الله بقلم سليم» .

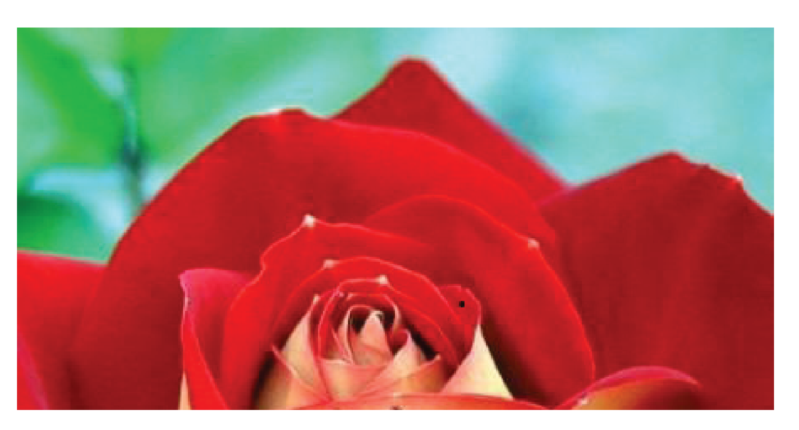
لا توقد فرنا في صدرك من العداوات والأحقاد، وبغض الناس، فان هذا عذاب دائم.

د.عائض القرني من كتاب (لا تحزن)

إن العفو ســعادة وراحة، كما انه عزّاً لمن أعرضت عن الكره وترفّعت عن الأحقاد.

كن كالنخيل عن الأحقادمرتفعاً..
إذا رميت اسقطت اطيب الثمر

هناك أناس يجرحون دون ان يداووا جرحهم، ويستمرون بجرحهم لنا بلا توقف، ليزرعوا في قلوبنا أشواكا من الكره والأحقاد... ولكن.. لنقل لهم – أنا وأنت– : "نحن أرفع من أن نحقد عليكم أو نكرهكم ،



وقلوبنا أصفا من أن تحمل عليكم مالا تحمله الجبال، وإن استمرّيتم بالإساءة، سنستمر بالعفو، حتى نلقى اللّه بقلب سليم "

إن القلب المليء بالحقد والكره يتغلّف بغلاف اسود، لا يسعد ولا يعرف النجاح لأنه مغلف فلا يرى الطريق الصحيح الذي سيسلكه ليقوده للفلاح. لأن آخر همه الانتقام. فيا لتعاسة قلب كهذا.

قال تعالى: «وَلَوْ كُنتَ فَظاًّ غَلِيظَ القَلْبِ لانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ المُتَوَكِّلِينَ (١٥٩)» آل عمران.

لذا سامحي واعفي لترتاحي، واسلكي طريقا يراه قلبك الطاهر، طريقا إلى

الجنة مليء بالعفو، والحب، والابتسامة الصادقة؛ طريقا رائعا..خاليا من مشوشات العقل ومظلمات القلب من كره و حقد وغيظ وغل.

يا طالب العيش في أمن وفي دعة

رغـــــدا بلا قتر صفـــوا بلا كدر

خلّص فؤادك من غل ومن حسد

فالغل في القلب مثل الغل في العنق

إن وجـود الكره في القلب عـذاب للكاره قبل المكروه، لأن الكره حمل ثقيل على القلب والعقل، يوقف التفكير الإيجابي أو يشوّشه، وهـو نقطة سـوداء في القلب تؤذيه وتؤلمه.

الوالدين

«وَقَضَى رَبُّكَ أَلاَّ تَعْبُدُوا إلاَّ إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَاناً إِمَّا يَبْلُغَنَّ عندَكَ الكبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلاهُمَا فَلاَ تَقُل لَّهُمَا أُفٍّ وَلاَ تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلاً كَرِيماً.

لا شك أنك قرأت هذه الآية من قبل، سمعتيها، درستيها، وحفظتيها..

كلّنـــا يعلم مدى أهمية طاعـــة الوالدين، ونحفظ من الآيات والأحاديث التي تحثنا على طاعتهما، ونسمع الكثير من الوعظ في طاعتهما.

وقد نغضب والدينا أحيانا مع أننا نعلم عاقبة عقوقهما.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا يدخل الجنة عاق»

كما أنّنا نطيعهما استجابة لأمر الله عز وجل.

ولكن هل نستشعر لذة طاعتهما؟

ولماذا عندما نغضبهما لا نهتم رغم علمنا بعاقبة غضبهما؟

أمرنا الله عز وجل بالإحسان الى والوالدين بقوله تعالى «وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَاناً إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلاهُمَا فَلاَ تَقُل لَّهُمَا أُفٍّ وَلاَ تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلاً كَرِيماً (٢٣)» الإسراء.

وقد تساءلت.. لماذا أمرنا الله عز وجل أن نحسن الى والدينا ونبرهما، ولم يأمرهما أن يعطفوا علينا أو يحسنوا الينا؟

هل فكّرت بالأمر؟

لقد فكرت في ذلك فتعجبت حين أدركت أن الوالدين يعيشـان لأجلنا، ونحن نعيش لمستقبلنا فقط!

يعطيانا من الحب والحنان والاهتمام بلا توصية من أحد.

لا تقولي واجبهما.. لأنه واجبك أنت أيضا أن تعيشي لإسعادهما.

كلنا مقصرون بحقهما؛ نعيش لأنفسنا دون التفكير بهما.

نعم.. أنا مقصرة وأنت مقصرة بأعظم نعمة امتلكناها

الأب

البعض يصف الأب بمعنى من معاني الدلال، والحنان، والعطاء.
والبعض الآخر يصفه بمعنى الخوف والقسوة والهيبة.
ولكــن في حقيقة الأمر أن الأب يعني كنز نصبح ونمسي دون أن نشعر بقيمته.. انه أفضل أبواب الجنة.



إن كان أبوك في نظرك هو القسوة والهيبة فتأكدي أنه الحب والحنان من الداخل.

ولو انتبهتي أكثر لأدركتي انه يستثمر وقته وجهده من أجلك أنت واخوتك.

الأب الذي قد يضحي بنفسه لأجلك.. سيتعس ليسعدك ويموت ليحافظ على حياتك؛ إنه يعد مثلا أعلى للتضحية والإيثار..فقط من أجل أبنائه.

علاقة الفتاة بأبيها

رأيت أن العلاقة بـين الفتاة وأبيها إذا كانت قائمة على خوفها منه فإنها ستطيعه وستتصرف كما يريد ولكن فقط بالأوقات التي قد يعرف ما الذي تفعله، وستعمل ما الذي يأمرها به هواها إذا توارت عن مصدر خوفها (أبوها) وبقيت في المكان الذي لا يراها فيه.

والعلاقـة بين الفتاة وأبيها إذا كانت قائمة على الحب والثقة فإنها في كل لحظة سـتحرص على عمل ما يرضي أباها حتى إذا لم ولن يعلم ما الذي تفعله في هذه اللحظة، لكنها لن تسمح لنفسها أبدا أن تخون حب أبيها وثقته بها، وستشعر بأنه معها بكل مكان، وفي أي زمان.

وهـذه حقيقة الواقع يجب أن يعلمها كل أب وتعلمهـا كل فتاة، ويحرص كل رجل وابنته أن يقيما بينهما علاقة طيبة يسـودها الحب والحنان قائمة على طاعتها له وحبه لها.



اجعلي من نفسك فتاة مدللة لأبيك، وابحثي دوما عن رضاه، وحاولي اظهار الحنان الذي يكنه لأجلك.

اعملي دائما ما يرضيه حتى وإن لم يكن يراك، وكوني دائما عند ثقته بك.. ولا تخيبي امله بك ما دمتي حية.. فإن في إدخال السعادة إلى قلبه خيرا كثيرا في الدنيا والآخرة.

قال رسـول الله صلى الله عليه وسـلم : «إن أبر البر أن يصل الرجل ود أبيه».

الأم

إذا كان أبر البر أن نصل ود الأب فإن الرسول صلى الله عليه وسلم أوصى بالأم ثلاث مرات وربّع بالأب بعد ذلك؛ هذا يعني أن أجر برّها مضاعف بثلاث مرات .

وإن كان الأب أوسط أبواب الجنة، فالجنة كلها تحت قدمي الأم.

أمي ... من أحلى الكلمات التي ينطقها اللسان.

لك أم تنامين بين حنانها وعطفها؛ لك أم تكلمينها، وكلما ضقتي شـكوت لها، وكلما سعدتي كانت أول من يفرح بسعادتك؛ لك أم تنتظر إحسانك..

ألا تشعرين بالنعمة العظيمة؟! إن لك أم تصبحين وتمسين وأنتِ تناديها «أمي».

«أمي» .. كلمة افتقدها الكثير وغفل عن جمالها الكثير.

سمعت قصة من الخيال الأدبي البلاغي تتلخص بأن رجل قال لفتى اقتل أمك وأعطني قلبها وسأعطيك مبلغا من المال فأسرع الفتى إلى أمه وقتلها فأخرج قلبها ثم...

(هذه الأبيات تصف المشهد)

أغرى امرئ يوما غلاما جاهلا
بنقوده حتى ينال به الوطر
قال ائتني بفؤاد أمك يا فتى
ولك الدراهم والجواهر والدرر
فمضى وأغرز خنجره في صدرها
والقلب أخرجه وعاد على الأثر
لكنه من فرط سرعته هوى
فتدحرج القلب المقطع إذ عثر
ناداه قلب الأم وهو معفر
«ولدي حبيبي هل أصابك من ضرر»
فكأن هذا الصوت رغم حنوه
برق السماء على الوليد قد انهمر
ورأى فظيع خيانة لم يأتها
احد سواه منذ تاريخ البشر
وارتد نحو القلب يغسله
بما فاضت عيناه من سيل العبر

ويــقــول يــا قــلــب انــتــقــم مني

ولا تغفر.. فــإن جريمتي لا تغتفر

فــإذا رحمته فإنني أقــضي انتحارا

مـثـلـما كـــان مــن قـبـلي قـــد انتحر

واســـتــل خــنــجــره لــيــطــعــن صـــدره

طــعــنــا لــيــبــقــى عـــبرة لمــن اعــتــبر

فــنــاداه قــلــب الأم..«كـــــف يــدك»

ولا تطعن فــؤادي مرتين عــلى الأثــر

إنما هذه القصة من الخيال تبيّن لنا نبذة ممّا يحمله قلب الأم من عطف وحنان.

تقرّبي إلى أمك شيئا فشيئا حتى تجعلي منها صديقة مقربة إليك.

هنا ستستشعرين لذة طاعتها، وستعيشين لحظات جميلة جدا مع أمك، وأوقاتا رائعة مع من حملتك في بطنها، وسهرت لتنامي وتعبت لترتاحي. «حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْناً عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْـكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ المَصِيرُ» (١٤) لقمان.

انهــا الأم.. التــي لم ندرك ما تكنه لنا من حب و عطف، وما تخبئه لنا من عطاء وعطاء بلا مقابل..

تأكّــدي

بر الوالدين سبب من الأسبابــ الرئيســية للســعادة والنجاح، والخير والصلاح...

برضاهما رضي الرحمن، وانجلتــ الأحزان ، وطاعتهــما تقودنا إلى جنة السلام.

تذكري

لن يفلح ولن يسعد من كان سببا في حزن والديه وإغضابهما...

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

"إن العاق لا ينظر الله إليه يوم القيامة".



غض البصر

هل علمت بفتاة كحّلت عينيها بالنظر الى خلق الله عز وجل؟

هل علمت بها إذ جعلت كحل بصرها التأمّل في عظمة الخلق؟

«وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلاً سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ».

فهي حريصة على عينيها.. تلك اللّؤلؤتين الثمينتين من أن تشرّخ بالنظر إلى مالا يرضي الله عز وجل.

«وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ»

أيتها الزهرة الجميلة
إن النظر إلى المحرمات يمحي
من وجه الفتاة نورها، وبراءة
أنوثتها، ويذهب عنها معاني الحياء.
فما هو جمال الفتاة أصلا بلا حياء
الذي هو ميزتها ونور وجهها
وأصل إيمانها.

إن النظرة إلى المحرمات تؤثر على القلب كما يؤُثر عليه السهم؛ فتجرحه قبل أن تقتله، وتفسده قبل أن تتعبه.

كل الحوادث مبدؤها من النظر
ومعظم النار من مستصغر الشرر
كم نظرة فتكت في قلب صاحبها
فتك السّهام بلا قوس ولا وتر
والعبد مادام ذا عين يقلّبها
في أعين الغيد موقوف على الخطر
يسر مقتله ما ضر مهجته
لا مرحبا بسرور عاد بالضرر

إن غض البصر عن المحرمات يملأ القلب نورا وإشراقا يظهر في العين وعلى الوجه؛

وتفتّح طرق العلم لكل فتاة حرصت على غض بصرها فتيسّر أسبابه و تسهّل صعابه.

وصيتي لك

إنما بصرك نعمة من الله عز وجل فلا تعصيه بنعمته..

والعين التي قد تكحلت برؤية ما خلقه الله عز وجل من جمال المخلوقات وعظمة الأرض والسماوات، وجعلت لذة نظرها في روعة الكون، وغضت عن الحرام، فقد كتبت لها السعادة، ولازمها الفرح، ونجت من تعاسة الدنيا وعذاب الآخرة.

عطر اللسان

إن اللسان نعمة، وقد تكون نقمة.

به نجا أقوام وبه هلك آخرون.

وهو ســلاح لك..أو عليك؛ وقد يكون سببا لدخولك الجنة أو هلاكك إلى النار.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن العبد ليتكلم بالكلمة من رضوان الله تعالى ما يلقي لها بالا يرفعه الله بها درجات، وإن العبد ليتكلم بالكلمة من سخط الله تعالى لا يلقي لها بالا يهوى بها في جهنّم».

حسن اللّفظ من كمال العقل، واصطفاء الكلام من نور البصيرة.

د.عائض القرني

ان اللسان مرآة للقلب؛ فبه يصلح القلب أو يفسد، كما أنه موجّه للجوارح فلا تستقيم إلا بعد استقامته.

قال رســول الله صلى الله عليه سلم : «إذا أصبح ابن آدم، فإن الأعضاء كلّها تكفّر اللســان؛ تقول: اتّق الله فينا، فإنما نحن بك، إذا استقمت استقمنا وإن اعوججت اعوججنا».

واللســـان الذي قد تطيّب بذكر الله عز وجل، وإذا تكلّم.. قال خيرا، فقد أنجى صاحبه من الهلاك، وقاده إلى طريق الإيمان بالله واليوم الآخر.

فقد قال عليه الصلاة والسلام: «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيرا أو ليصمت».

باللســـان يمكنك أن تجني حسناتـــ لا حصر لها، والكلمة الطيبة تملك القلوب و تطفئ الحروب..

الكلمة الطيبة صدقة.

قال تعالى:»أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلاً كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَــجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ. (٢٤) إبراهيم.

وقال أيضا سبحانه و تعالى: «وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْناً»(٨٣) البقرة.

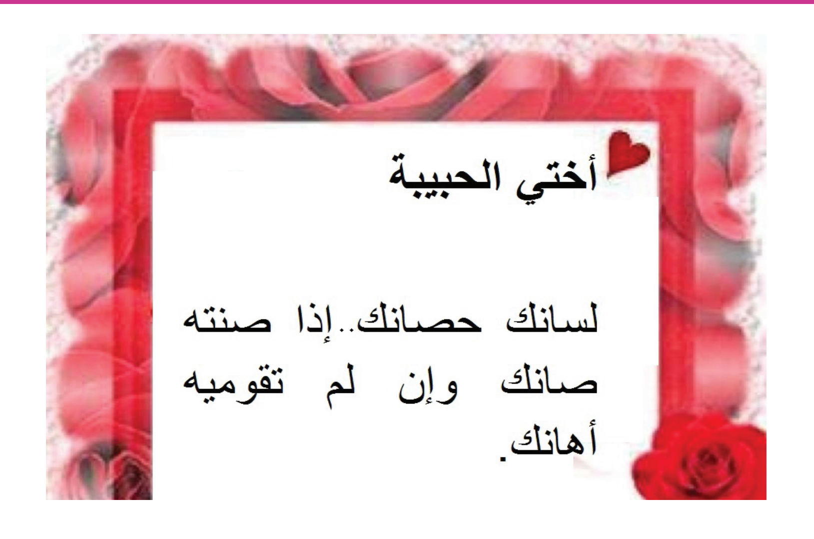
وقال جل في علاه: «قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّن صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَا أَذًى وَاللَّهُ غَنِيٌّ حَلِيمٌ. (٢٦٣) البقرة.

بهذا أمر الله عز وجل، أمر بتسوية اللّسان ومن ثم الجوارح.

ولهذا قال صلى الله عليه وسلّم: «قل آمنت بالله ثم استقم».

فكان أمره تحريك اللسان بقول (آمنت بالله) قبل الاستقامة.

وفي ذلك دلالة أن الجوارح لن تصلح إلا بعد صلاح اللّسان.



وكم ترى من صامت لك معجبا زيـــادته أو نقصـــه في التكلّــم
لسان الفتى نصف ونصف فؤاده فلم يبق إلا صورة اللحم والدم

قال تعالى: «يَوْمَ تَشْهَدُ عَلَيْهِمْ أَلْسِنَتُهُمْ وَأَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُم بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (٢٤) النور.

لقد قدّم الله عز وجل شهادة الألسن على باقي الجوارح يوم القيامة!
«يَوْمَ تَشْهَدُ عَلَيْهِمْ أَلْسِنَتُهُمْ»

يومئذ قد يتمنّى المرء لو أنّه قطع لسانه قبل أن يلفظ بإثم.
«مَا يَلْفِظُ مِن قَوْلٍ إِلاَّ لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ» .

فما بال اللاتي لم تسلم ألسنتهن من الغيبة وأكلهن لحوم البشر بلا رحمة؟!

قال تعالى «وَلاَ يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضاً أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتاً فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ» (١٢) الحجرات.

ما بالهن إذ تتبّعن عورات البشر ليبدأن بالتحدّث عليها!

ألم يتذكّرن قوله صلى الله عليه وسلم: «يا معشر من آمن بلسانه ولم يدخل الإيمان قلبه لا تغتابوا المسلمين ولا تتبعوا عوراتهم، فإنه من تتبّع عورة أخيه، تتبّع الله عورته حتّى يفضحه في بيته» !؟

كلّنا لنا عيوب لا تعد ولنا أخطاء ليس لها حد، ولا داعي أن نبحث عن أخطاء الناس وننتشاغل عن أنفسنا.

إذا رمت أن تحيى سليما من الرّدى ودينك موفور وعرضك صيّن

فلا ينطقن منك اللّسان بسوءة فكلّك سوءات وللناس ألسن

صديقتي الغالية..

ابتعدي عن جلسات الغيبة، وامسكي لسانك عن ذكر معايب الخلق و عد أخطاءهم فإني أخاف عليك من أن تكوني من الهالكين.



قال لنا أستاذي: قصة عن امرأة ذهبت لتغسل امرأة ميتة، فبينما كانت تغسل تلك المرأة، إذا بلون رمادي مخيف يظهر على وجهها، فاستغربن النساء اللّاتي حضرن الغسل من ظهور تلك العلامة على وجهها لأنهن لا يعلمن ذنوب عليها غير أنّها كانت تكثر الحديث عن البشر ولا يسلم لسانها من ذكر مساوئهم.



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : «لمّا عرج بي مررت بقوم لهم أظفار من نحاس يخمشون وجوههم وصدورهم؛ فقلت: من هؤلاء يا جبريل؟!

قال: هؤلاء الّذين يأكلون لحوم الناس ويقعون في أعراضهم».

فأذكروني أذكركم

أتى رجل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وقال له: أخبرني بشيء أتشبّث به؛ فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا يزال لسانك رطبا بذكر الله».

إن أفضل الأعمال وأزكاها عند الله عز وجل
«ذكر الله»

بالذكر يرطب اللّسان، وتتحرك الوجدان، فيطمئن قلب الإنسان؛ وبه يثقل الميزان..

«فَأَمَّا مَن ثَقُلَتْ مَوَازِينُهُ (٦) فَهُوَ فِي عِيشَةٍ رَّاضِيَةٍ» (٧) القارعة.

اجعلي ذكر الله عز وجل بلســانك يلامس أوتار قلبك.ادعيه دعاء صادقا واذكريه ذكرا كثيرا وسبحيه بكرة وأصيلا.

تسعد نفسك،

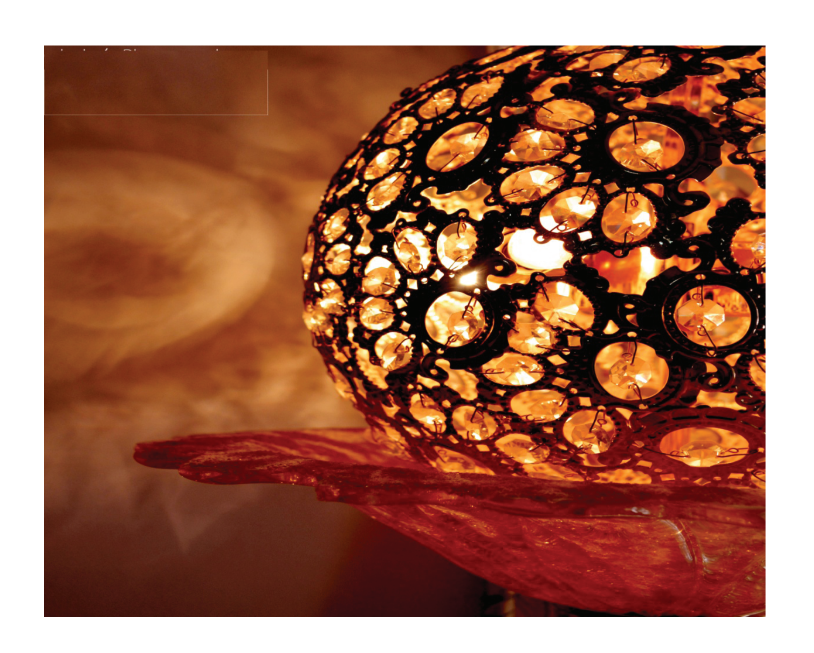
تحلّق روحك،

ينبسط خاطرك، تنجلي أحزانك

ويرضى ربّك...

قــال عز وجل في الحديث القدسي: «أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا ذكرني»

إن ذكر الله عز وجل إحياء للروح ونور للقلب وطمأنينة له.



ألا بذكــر الله تطمئن القلوب، وتنار الدروب، وتغفر الذنوب، وبه يرضى علّام الغيوب.

ومثل الّتي تذكر ربّها والّتي لا تذكره كمثل الحي و الميّت، والبعيدة عن ذكر الله عز وجل مثلها كمثل الجسد بلا روح..

«أَمْوَاتٌ غَيْرُ أَحْيَاءٍ وَمَا يَشْعُرُونَ أَيَّانَ يُبْعَثُونَ» (٢١) النحل.

قال تعالى: «وَمَن يَعْشُ عَن ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَاناً فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ» (٣٦) الزخرف.



ابواب الجمال

جمال، أناقة، ... كلمات تردّدها الفتيات، وتبحث عنها وتهتم بها الكثير من النساء.

والاهتمام بأناقة المظهر شيء رائع، بل إن رسول الله صلى الله عليه وسلم دعا الى التجمل بقوله : «تجمّلوا كأنكم شامّة في عيون النّاس»

ولكن موضوعي هذا ليس عن أناقة الملبس أو روعة المظهر، وإنّما هناك أبواب رائعة للحسن تملك معان عميقة تظهر وتبرز جمال الفتاة.

جمال الروح

ما الّذي يعني لك الجمال الداخلي؟

جمال الروح.. هل تهتمّين به كما تحرصين على جمالك الظاهر؟

جمال الروح.. الجمال الذي جهل الكثير عن معانيه الرائعة، واهتم بجماله الظاهر الذي يراه البشر ولم يعلم ان الله مطّلع على قلبه.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «ان الله لا ينظر الى صوركم لكنه ينظر الى قلوبكم».

وكما نهتم بجمالنا الذي يراه الناس فلا بد من الاهتمام بالجمال الذي يراه رب الناس ورب السماوات والأرض وما بينهما «وَهُوَ العَلِيُّ العَظِيمُ» (٢٥٥) البقرة.

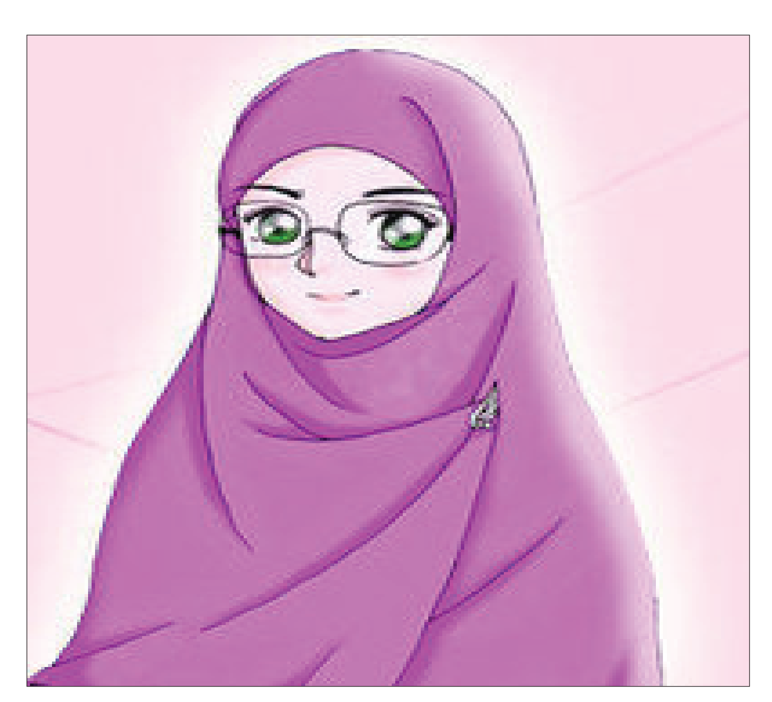
انه جمال الروح ... الذي به يكون الانسان ذا قيمة في دنياه وآخرته.

هناك أناس وجودهم يجعل منهم أشخاص محبوبون؛ رغم أنهم لا يملكون جمال مكنون، أو حسن مخزون..
ذلك لأنهم يملكون شيء رائع لا يملكه الكثير؛ إنهم يملكون الروح الجميلة بل الجوهرة الصافية التي تعكس جمالها في وجوههم وعلى ملامحهم.
هذا هو الجمال الذي يحمل المعاني الصادقة للحسن .
انّه جمال الروح..

جمال التقوى

أعـرف من الفتيات من يملكن حسـنا وجمالا لكنّه يذبل ويبلى ويقل كلّما قل التقوى لديهن.

وأعرف صنفا آخر من الفتيات لا يتمتّعن بجمال فاتن أو حسن باهر، ولكن النور يظهـر في وجوه تلك الفتيات وجـمال التقوى يظهر عـلى ملامحهن؛ فجمالهن يتميّز بشيء لا تتميّز به الا من صانت جمالها بالتقوى.



صن الحسن بالتقوى والا فيذهب
فنور التّقى يكسو جمالا ويكسب
فيا حسن الوجه اتّق الله ان ترد
دوام جمال ليس يفنى ويذهب

الغيرة على الجمال

كيف يكون اهتمامك بالجمال؟

وما هي هيئة صيانتك لجمالك وحفظه؟

إن الاسلام يغير على جمال الأنثى التي يعدّها ديننا جوهرة غالية، ودرّة في مقامها عالية، وجمالها ليس سلعة ولا متعة.

وقد شرع الاسـلام الحجاب للفتاة حفاظا على جمالها، وتكريما لمكانتها، وخوفا عليها من الأذى.

فهي كاللّؤلؤة المصونة بحجاب التقوى الذي لم يكن إلا عزا وكرامة للفتاة المسلمة التي حافظت على جمالها من أن يكون مسرحا لأعين الناظرين.

من قال أن (مراهقة بلا معاصي) يعني ترك الجمال وهجره؟!
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «ان الله جميل يحب الجمال»
وقال أيضا عليه الصلاة و السـلام: «ان الله يحب أن يرى أثر نعمته على عبده».

اجعلي التقوى في قلبك
سيظهر النور على وجهك،
واهتمي بجمال مظهرك،
ونمي الايمان في قلبك،
لتسعدي بدنياك وآخرتك.



الباب الثاني

قضايا

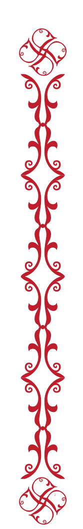
الحب

الحياء

الفراغ العاطفي

سمعتك سمعتك

دائرة الاكتئاب



لكل فتاة قضايا خاصة قد تخجل من التعبير عنها، وقد لا تجد من يفهمها أو نصيحة كافية تهديها، فإما أن تسمع نصيحة شديدة لا تقبلها، وإما أن تصغي لكلام فاسد يميل له هواها، فتهوي بنفسها إلى كدر الدنيا وعذاب الآخرة.

الحب

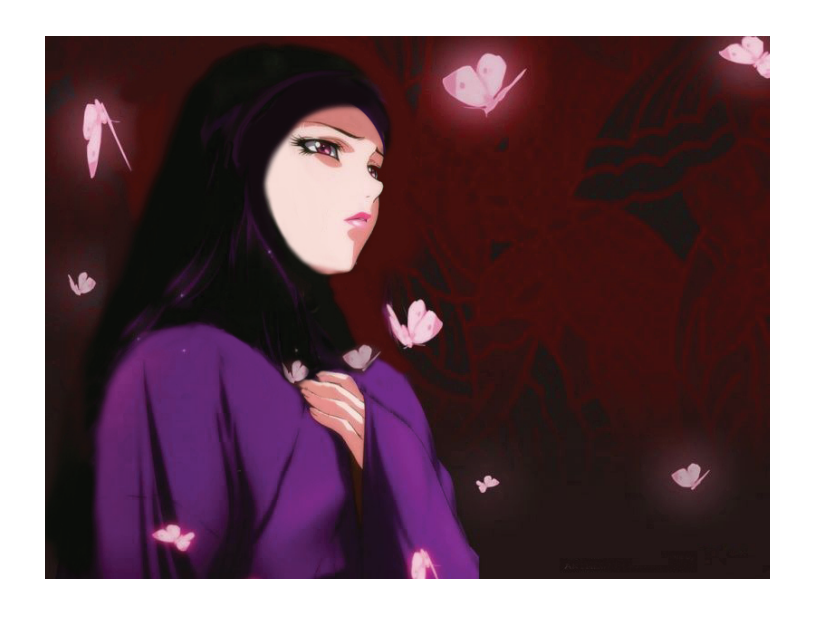
عندما بدأت البحث في الانترنت عن مشاكل الفتيات وقضياهن لأطرحها في هذا الكتاب رأيت أن معظم الفتيات لديهن مشاكل مصدرها (الحب). وأغلب قضاياهن تتحدّث عن (الحب).



وفي هذه اللّحظة سـأتحدّث اليكِ كأخت قريبة لك تفهمك، تشـعر بك، وتريد أن تنصحك بهمسات قد تفيدك الآن أو بعد حين.

الحب ... كلمة قد تطرق قلب الفتاة في أي لحظة.

فمنهن من تستسلم لعواطفها فتكون لقلبها مسـلّمة، وتبيع تفكيرها للأوهام فتكون لنفسـها مؤلّمة، فتضطرب حياتها ويضطرب عيشـها وتصبح و تمسي وهي تفكّر بمن اختطف قلبها!



ومنهن من تملك من كبرياء وحياء تعدّه أكبر من أي حب في العالم

فلا تستسلم لمشاعرها بمجرّد أنها وجدت الحب؛ ذلك لأنها أدركت أن في هذه المرحلة من العمر غالبا ما تكون فيه المشاعر غير حقيقيّة ولا واقعيّة؛ فمنه وهم لا حقيقة له ومنه إعجاب ليس له تفسير.

فالوهم هو مجرّد التفكير بظنون وخيالات لا حقيقة لها، ويأتي بوسواس من النفس مع تعاون وساوس الشيطان.



والإعجاب هي مجرّد مجموعة من صفات أو مظاهر أو مواقف أو حتّى حركات ومواهب تشغل البال وتغيّر الحال وتملأ العقل بالتفكير لما يتعب الأحوال.

أمّا النوع الثالث هي التي إذا أحبّت سيطرت على مشاعرها، و إن أعجبت بأحد جعلت ذلك في قلبها دون الإظهار، وإذا اختارت، عرفت وإذا فكّرت حرصت.

فهذه الفتاة تعد وسطا بين النوع الأول والثاني.

نصيحتي

ونصيحتي لك ولكل فتاة تمر في هذه المرحلة من العمر.

إذا أحببتي اجعلي ذلك سرّا بينك وبين نفســك ولا تستسلمي لعاطفتك وميولاتها.

كي لا تكوني كالسـّيارة المسرعة في انحدار بلا ســائق، تجنح ذات اليمين وذات الشمال، أو يكون عقلك فريسة ممزّقة لهذه الحروب الوهميّة.

وتذكّري دائما انّك فتاة لك سمعة، وأغلى ما للفتاة سمعتها، فان تشوّهت سمعتها تشوّهت حياتها.

أعرف فتاة لم تحب في حياتها ســوى مرّة واحدة، وكان الشاب يحبّها حبّا شديدا؛ كانا يتبادلان نظرات تحمل كلمات، وأحيانا يتكلّمان كلمات تخفي من الشعر أبيات.

وعندمــا أخبر أهله بأمر حبّه لها لم يوافقوا أن يزوّجوه إلا بعد إتمام الجامعة، لكنه رفض بل وحاول الانتحار، فوافق أهله وذهب لخطبتها وتزوّجا...

ولكن!! إلى هذه اللّحظة وهو لا يثق بها أبدا ويظن أنّها كما بادلته النظرات قبل زواجهما، قد فعلت ذلك مع غيره؛ وبدأ الشك يزداد والمشاكل تكبر والبيت يشتعل نارا.

مازال قلبه يهتف بحبّها لكنّه لا يثق بها ولا يثق بوجودها حتّى مع أقاربه.

مع أنها كانت فتاة محترمة وجميلة لكنّها اقترفت غلطة حين بادلته الحركات التي دلّت على أنّها لا تملك الحياء الكافي ليثق بها.

إن أحببتي

إن أحببتي ادعي الله عز وجل أن يكون ذلك خيرا لك، ولا تتمادي في حبك، واضبطي عواطفك، فإن من أتعبكن قلبا من استسلمت لعواطفها وطاوعت هواها، فتقوم في قلبها معارك بسبب أوهام وخيالات لا حقيقة لها..

قال علي بن ابي طالب: (أحبب حبيبك هونا ما فعسى أن يكون بغيضك يوما ما.)
ادعي الله عز وجل، التجئي إليه، وتعلّمي كيف يكون الحب في الله، وتقرّبي إلى الله عز وجل أكثر عسى يهدي قلبك و يهديك.
وردّدي قول.

اللهم إنّي أستودعك إيّاه
فإني أحبه وأتمناه..
فرد لي يا اللّه وديعتي قريبا
واجعله لي زوجا قبل أن يكون حبيبا...
اللهم لا تجعل حبي له ذنبا
بل اجعلني بقربه أزداد لك قربا..

إن كان خيرا لك وفّقك الله عز وجل به، وجعله من نصيبك؛ و إن لم يكن من نصيبك فاعلمي أن الله عز وجل لا يسلبك شيئا إلا عوّضك خيرا منه.

«لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْراً »(١) الطلاق.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا يقضي الله قضاء للعبد إلا كان خيرا له»

وقال تعالى: «وَعَسَى أَن تُحِبُّوا شَيْئاً وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لاَ تَعْلَمُونَ» (٢١٦) البقرة.

كان هناك فتاة تقدّم لخطبتها رجلا تحبه حبّا جمّا، فأشرت عليها أن تصلّي صلاة استخارة قبل أن توافق عليه.

فأجابتني قائلة: «أخاف أن يكون زواجي منه ليس خيرا لي فلا يقدّره الله لي إن استخرته، وأنا أريد أن أتزوجه حتى وان لم يكن خيرا لي.»

ولم تكمل السنة منذ زواجهما إلا وكل ما تتمنّاه تلك الفتاة أن يخلّصها الله منه.

فذكّرتها بما قالت لي حين نصحتها باستخارة الله عز وجل.

حينها ابتسمت ابتسامة قهر وقالت لي: «ليتني استخرت الله وقدر لي أن لا أتزوج من هذا الرجل... ليتني لم أره في حياتي...»

هذا قولها بعدما كانت تحبّه أكثر من روحها، بل كانت تفضّله على الدنيا بما فيها.

هكذا كانت.. وهكذا صارت.

إن كنت حقا تريدين الحياة السعيدة المستقرة والمستمرة، خذي الأمور بشجاعة وواجهيها بقرار لا تندمي عليه في أي مكان وزمان، سواء في الدنيا أو في الآخرة. «وَلاَ يَسْتَخِفَّنَّكَ الَّذِينَ لاَ يُوقِنُونَ»(٦٠) الروم..





لا تجعلي تفكيرك بأي شــخص يقطعك عن مسيرتك، ويوقفك عن حسن سلوكك، ولا الحزن عليه يجمد أيامك ويشل إحسانك.

واحفظي قلبك الغالي الثمين الذي إذا انكسر لن يعود أبدا كما كان، ولن ينسى أثر الأحزان.

قصة...

أضع بين يديك هذه القصّة الحقيقية التي يرويها الرجل عن نفسه؛ يقول:

«منذ سنين كنت اسكن إنا ووالدتي ببيتا ويسكن بجوارنا رجل من أهل الثراء، وكان قصره يضم بين جنباته فتاة جميلة، ألم في نفسي لها من الوجد والشوق، ما لم أستطع منه صبرا، وما زلت أتابعها وأعالج أمرها حتى أوقعتها في شباكي.

وأتى إلى قلبها ما أتى إلى قلبي، وعثرت عليها في لحظة الغفلة عن الله، بعد أن وعدتها بالزواج فاستجابت لي، وأسلست قيادها، وسلبتها شرفها في يوم من الأيام، وما هي إلا أيام حتى عرفت أن في بطنها جنينا يضطرب ، فسقطت في يدي، وطفقت أبتعد عنها وأقطع حبل ودها، وهجرت ذلك المنزل الذي كنت أزورها فيه، ولم يعد يهمّني من أمرها شيء، ومرّت على الحادثة أعوام.



وفي ذات يوم حمل إلي البريد رسالة، مددتها وقرأت ما بداخلها وإذا بها تكتب إلي تقول:

(لو كان بي أن أكتب إليك لأجدد عهدا دارسا، أو حبا قديما؛ ما كتبت -والله- سطرا، ولا خططت حرفا؛ لأني أعتقد أن رجلا مثلك رجل غادر، وود مثلك كاذب يستحق ألّا أحفل به، وآسف على أن أطلب تجديده، إنك عرفت كيف تركتني وبين جنبي نارا تضطرم، وجنينا يضطرب، تلك للأسف على الماضي، وذلك للخوف على المستقبل فلم تبال بي وفررت منّي؛ حتى لا تحمل نفسك مؤنة النظر إلى شقاء وعذاب أنت سببه، ولا تكلّف يدك مسح دموع أنت الذي أرسلتها، هل أستطيع بعد ذلك أن أتصوّر أنك رجل شريف؟! لا والله، بل لا أستطيع أن أتصوّر مجرّد أنك إنسان، بل أنت ذئب بشري؛ لأنك ما تركت خلة من الخلال في نفوس العجماوات، أو أوابد الوحوش إلا جمعتها في نفسك.

خنتني إذ عاهدتني على الزواج فأخلفت وعدك، ونظرت في قلبك وقلت: كيف تتزوج من امرأة مجرمة؟! وما هذه الجريمة إلا صنعة يدك، وجريرة نفسك...



ولولاك ما كنت مجرمة ولا ساقطة؛ فقد دافعتك جهدي حتى عييت بأمرك، وسقطت بين يديك سقوط الطفل الصغير بين يدي الجبّار الكبير، سرقت عفّتي، فأصبحت ذليلة النفس، حزينة القلب، أستثقل الحياة، وأستبطئ الأجل، وأي لذة لعيش امرأة لا تستطيع أن تكون في مستقبل أيامها زوجة لرجل، ولا أما لولد!!



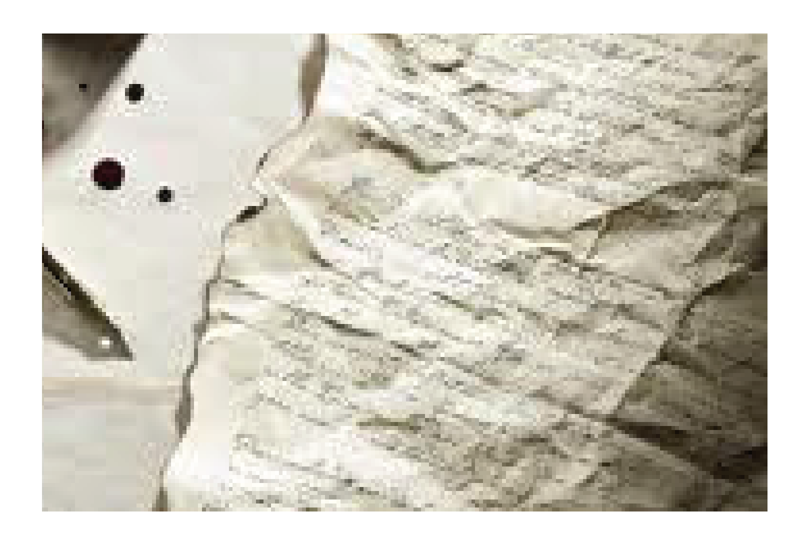
بل لا أستطيع أن أعيش في مجتمع من المجتمعات إلّا وأنا خافضة الرأس، مسبلة الجفن، واضعة الخد على الكف، ترتعد أوصالي، تذوب أحشائي خوفا من عبث العابثين، وتهكم المتهكمين، سلبتني راحتي، قتلتني وقتلت شرفي وعرضي، بل قتلت أمي وأبي وقد ماتا أبي أمي وما أظن موتهما إلا حزنا لفقدي!!



لقد قتلتني ؛ لأن ذلك العيش المر الذي شربته من كأسك بلغ من جسمي ونفسي مبلغا عظيما، وأصبحت في فراش الموت كالذبابة تحترق وتتلاشى نفسا بعد نفس، هربت من بيت والدي إذ لم يعد عندي قدرة على مواجهة أبي وأمي، وذهبت إلى منزل مهجور، وعشت فيه عيش الهوان، وتبت إلى الله واني لأرجوا أن يكون الله قد قبل توبتي، واستجاب دعائي، وينقلني من دار الموت والشقاء إلى دار الحياة والهناء.



وها أنا ذا أموت وأنت كاذب خادع، ولص قاتل، ولا أظن أن الله تاركك دون أن يأخـذ لي بحقي منك. ماكتبت -والله- لأجدد بك عهدا وأطلب منـك ودا، فأنت أهون علي من ذلك، إنني قد أصبحت على باب القبر، وفي موقف أودع فيه الحياة سعادتها وشقاءها، فلا أمل لي في ودها، ولا متسـع لي في عهدها، وإنما كتبت لك لأن عندي وديعة لك..هي ابنتك!! خذها حتى لا يدركها الشـقاء كما أدرك أمها من قبل.) ثم ماتت وتركت البنت في هذا المكان المهجور وهي عائل.



يقول الرجل:إنني -والله- ما قرأت هذه الرسالة حتى أحسست برعدة تتمشى في أوصالي، وخيّل إلي أن صدري يحاول أن ينشق من قلبي، فأسرعت الى منزلها هذا البيت الخرب، ورأيتها في هذه الغرفة وهي منطرحة على سريرها جثّة هامدة لا حراك لها، ورأيت هذه الطفلة في العاشرة من عمرها تبكي حزنا على أمها، وتمثّلت لي جرائمي في غشيتي كأنما هي وحوش ضارية، هذا ينشب أظافره وذاك يحد أنيابه، فما أفقت حتى عاهدت الله أن لا أبرح هذه الغرفة التي سميتها «غرفة الأحزان»، حتى أعيش عيشة تلك الفتاة، وأموت كما ماتت، وها أنا ذا أموت اليوم راضيا مسرورا، وقد تبت إلى الله وثقتي في ربي -عز وجل- أن لا يخلف ما وعدني،ولعل ما قاسيت من العذاب والعناء، وكابدت من الشقاء كفارة لخطيئتي».

دار عواقب مفروحاتها حزن إذا أعارت أساءت في تقاضيها

يا من يسر بأيّام تسير به إلى الفناء وأيّام يقضّيها

قف في منازل أهل العز معتبرا وانظر الى أي شيء صار أهلوها

أختي الحبيبة..

تأملي في تلك القصة ولما تحمل الكثير من المعاني والعبر.

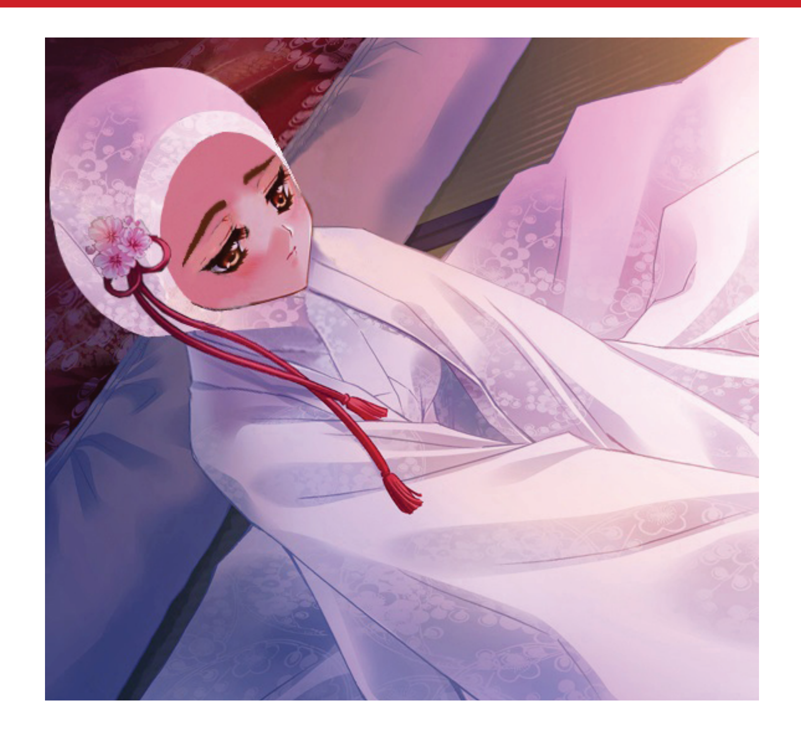
«لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِّأُوْلِي الأَلْبَابِ».

(إنها كانت تعدّه فارس أحلامها الذي سوف يتزوّجها، ورسمته في خيالها؛ وتصوّرت أنه سيأتيها على فرس أبيض ليرحل بها من عالم الواقع إلى دنيا السعادة؛ إنها الأحلام الوردية التي تنخدع بها الكثير من الفتيات)

من كتاب «عندما ينتحر العفاف» للشيخ: سعيد بن مسفر

لكل شاب طريقته الخاصة ليخدع الفتاة، شعارات كاذبة.. وعبارات سائبة. انتبهي! لا تسلّمي قلبك إلّا لمن يستحق، ألا وهو (زوج المستقبل)، لتعيشي حياة سعيدة ليس فيها شكوك، حياة مليئة بالثقة، حياة مبنية على أساس صحيح؛ وتحفظي (قلبك) الذي إذا انكسر لن يرجع، وسمعتك التي إذا تشوّهت لن تصلحيها على سهل، وثقة أهلك التي تسوى الدنيا وما فيها.

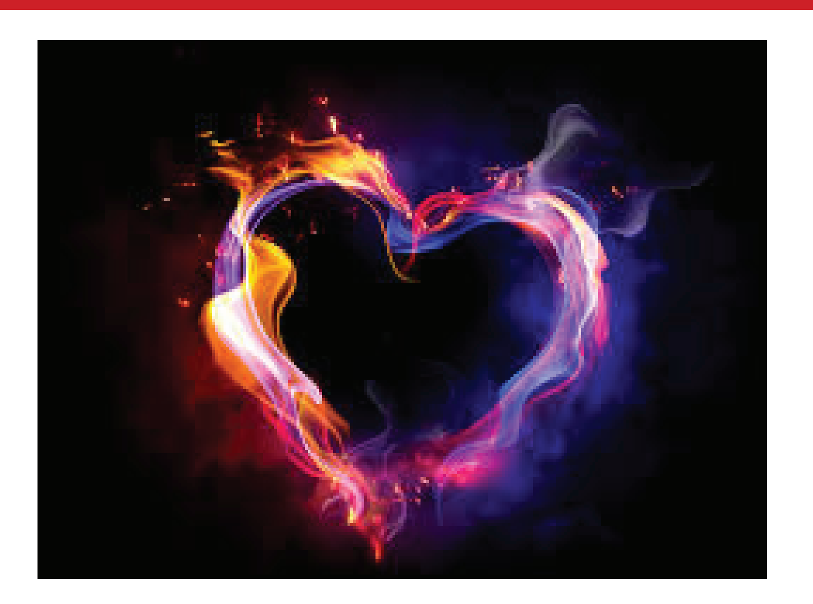
« بَلِ الإِنسَانُ عَلَى نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ (١٤) وَلَوْ أَلْقَى مَعَاذِيرَهُ»(١٥) القيامة.



إن الفتاة التي تتعرّف على شــاب بحجة أنها أحبته! فقد خانت الأمانة، خانت ثقة أهلها.

هــل فكّرت بلحظة الوقوف بــين يدي الله عز وجل فتعرض أمامها هذه الخيانة، ماذا سيكون موقفها؟

«وَتَحْسَبُونَهُ هَيِّناً وَهُوَ عِندَ اللَّهِ عَظِيمٌ (١٥) النور.



إنهـا فتاة جهلت قيمة ما تملك (ثقة والديها). ألا تدرك أنّها ملكت شيء عظيم خانته و فضّلت ...فلان.. على والديها وباعت حبّهما الذي دام سنين طويلة، بمعرفة مكثت أيّام، شهور،أو حتى أكثر من سنة؟

لن تفلح.. حتى تتوب.

قال تعالى "وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَن يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلاَّ اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ»(١٣٥) آل عمران.

لا تستطيعين إقفال قلبك وحجبه من الحب لكنك تستطيعين الحد من نتائجه التي تضر بتفكيرك وقلبك وسمعتك التي هي أصلا قيمتك.

حبيبتي... اقرأي ما أكتبه لك بعينك، واجعليه يلامس أوتار قلبك، وأدركيه بعقلك... ستكونين يوما من الأيام أم لأولاد وبنات زوج يثق بك لتكوني قدوة لبناته.

افتحي قلبك.. اسمعي.. واقبلي مني هذه النصيحة.
لن يقبل ذكر أن يتزوّج من فتاة وهبته قلبها قبل أن يكون حقا له.
اسمعيني وتفهّمي ما أقوله جيدا. لا تقولي: «سيتزوجني» لا تقولي: «هذا غير».

والفتاة التي تؤكّد أنه يحبّها حبا حقيقيا.. أنا لست ضدّها، نعم قد يظن انه يحبها حبا حقيقيا لكن هذا الحب لن يستمر لأنه يمر في مرحلة (طيش الشباب) فلا يدري ما الذي يريده ولماذا يريده، وسرعان ما تتقلّب مشاعره وآراءه فيحلف اليوم أنه يحبها ويظن أنه صادقا، وبعد ذلك يدرك أنه يحب فتاة أخرى، وعلى هذا الحال يجرّح في قلوب الفتيات دون أن يدرك خطورة ما يفعل.

فيا أيها النابهة لا تذهبي مع الوهم الجازع والسراب الخادع.
فإن ثبات قلبك وحب باريك وطهارة ضميرك فوز لمن تمالكت مشاعرها وفلاح لمن عرفت الشر لتتجنّبه والخير والصلاح لتمشي على منهجه.



أنت جوهرة نفيسة، خلقها اللّه تعالى أرادها أن تكون غالية. فلا ترخصيها بمعصيتك، وتذكري دائما: «فساد البدايات يؤدي إلى فساد النهايات»

د.عائض القرني من كتاب (مشكلات وحلول)



الحياء: جوهرة الفتاة وقيمتها وأثر حسن تربيتها.

الحياء:دليل حياة قلب الفتاة ووجود إيمانها.

إن اتصاف الفتاة بالحياء دليل على أنها تحترم ذاتها وتقدّر نفسها، فلا تجرؤ على فعل ما يخدش حياءها.

انها فتاة عرفت قدر نفســها وغلاء قيمتها، وحافظت على ما كرمها الله عز وجل به، وفطرها عليه.



من أرادت أن تعيش حياتها بسلام... من أرادت أن تدرك الحياة المستقرة، والنفسية الخالية من الضيق والهم والكدر، فلتدرك الحياء أولا.

إن الفتاة التي اتصفت بالحياء وحافظت عليه فقد نجت من كل شر وسلكت طريقا يسيرا إلى الجنة.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الحياء من الإيمان و الإيمان من الجنة».

الفراغ العاطفي

الفراغ العاطفي هو شعور الفتاة بافتقار واحتياج للحنان والاهتمام.
وهي ظاهرة طبيعية قد تظهر في معظم الفتيات ونادر جدا من الفتيات من لا تمر بمرحلة كهذه.
ولكن الخطر هنا إن بعض الفتيات من تملأ فراغها العاطفي بطريقة خاطئة بل سيئة جدا فيعود عليها بالضرر ويتوسع لديها الفراغ العاطفي حتى يفسد قلبها وتظلم روحها.

نصيحتي...

لذا أنصح كل فتاة أن تبتعد عن شعورها بالفراغ العاطفي وذلك بالتقرب لوالدها والتحدث معه والسؤال عنه دائما، والتراسل معه رسائل ودّية بأي وسيلة من وسائل الاتصال لتجعل بينها وبين أبيها مودّة وتجعل من نفسها فتاة مدللة لأبيها، فتشعر بأن قلبها قد امتلأ بالحنان والود.

وأنا أوصي كل أب أن لا يترك ابنته في هذا السن وهذه المرحلة، ينبغي عليه أن يعطيها من الحب والحنان ما يكفي ليشعرها بأنها أجمل فتاة في نظره، ويدللها ويبين لها أنها أغلى شيء في حياته؛ سيجد في هذه المعاملة نتائج ايجابية واضحة بإذن الله.

وإن لم يكن أبيها فأخيها.. فما أروع أن تتّخذ الفتاة من أخيها صديقا مقرّبا، تجلس معه، تكلّمه عن أمور الحياة، والدراسة، تسأله عن أهدافه بالمستقبل وتؤيده وتشجّعه وتكلّمه عن أهدافها وتطلب نصائحه، فيستمتعان مع بعضهما بوقت ممتع ومسلّي.

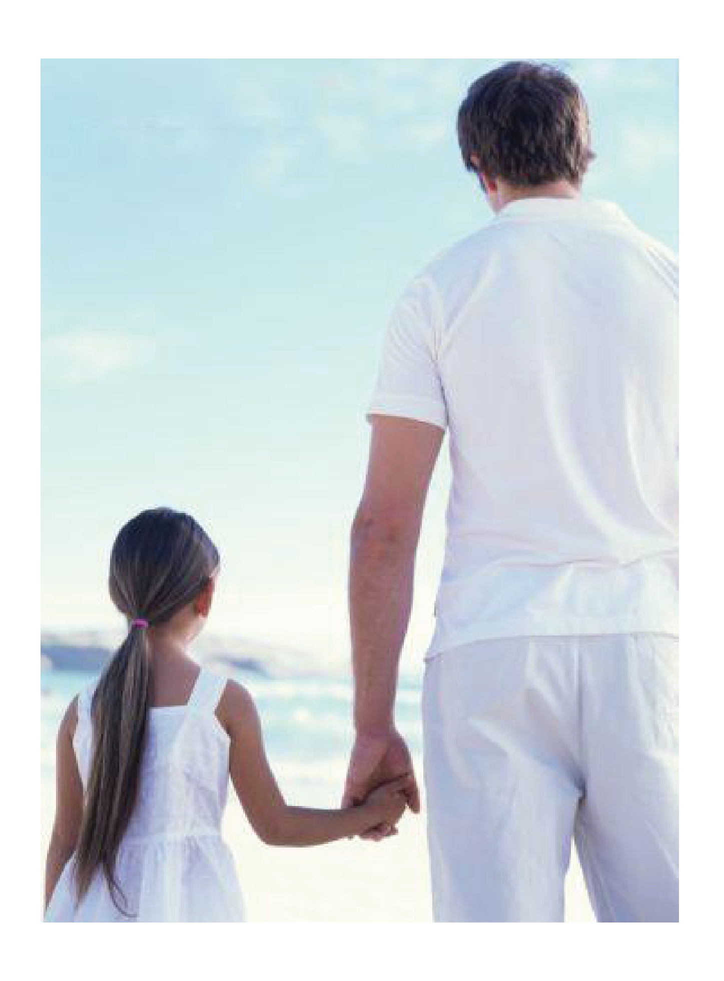
إنها أوقات في غاية الروعة، بل هي من أجمل الأوقات بالنسبة لي ولكل فتاة تجعل من أخاها صديقا مقرّبا يتساعدان معا في أمور الحياة، يخاف عليها، يهتم بها، ويحميها، ويستمع إليها، ويسألها عن حالها، وإن رآها حزينة جلس معها ليخرجها من موجة الحزن والكآبة بكلمات طريفة منه ومواقف مضحكة حصلت له يحكيها لها حتى يرسم الابتسامة على وجهها، ليكن صادقا معها، منصفا لها، ومؤيدا لقراراتها.

علاقة فراغ الوقت بالفراغ العاطفي

إن الفراغ يوهم الفتاة الشعور بالفراغ العاطفي، ولكي تتخلّص من هذا الشعور يجب إن تطرد الفراغ من حياتها وتبدأ بعمل جاد مثمر. فالعمل يقتل الشعور بالفراغ العاطفي كما أنه يقضي على الاكتئاب والحزن.

يُقال: (إذا كان العمل مجهدة فان الفراغ مفسدة...)

لذا نصيحتي لكل من تشعر بفراغ عاطفي أو اكتئاب أو ضيق أو حزن أن تقوم حالا لملئ حياتها بسعادة العمل.





إنّي رأيت ركود الماء يفسده إن ساح طاب و إن لم يجر لم يطب

أنت تكمنين طاقة بداخلك لا تستطيعين حبسها بالفراغ، وإلا سوف تذبحين نفسك بسكين الفراغ، لأن الفراغ لا يرث إلا الفساد وهو من أبرز مسبّبات الفراغ العاطفي، كما انه أساس الشعور بالحزن والاكتئاب.

نصيحتي:

اعملي ما تحبين.. اكتشفي نقطة تميزك وموهبتك وابدأي بالعمل بها والانجاز فيها.



استفيدي من كل لحظة بحياتك ولا تتركي دقيقة للفراغ فيخلق الفراغ العاطفي الذي يورث الحزن والتفكير السلبي الذي قد يتحول إلى فعل سلبي.

يقول د.إبراهيم الفقي -رحمه الله- في كتابه (كيف تتحكم في شعورك وأحاسيسك): «إن الفراغ ينشط اشتعال الأحاسيس السلبية».

اهجري الفراغ واملئي وقتك بما هو مفيد ومسلي في الوقت نفسه، وابدئي بعمل ينفعك في الدنيا والآخرة.

اعملي لبناء مستقبلك، اقرئي، أكتبي، ذاكري، صلّي، واهربي من الفراغ ولا تستسلمي له أبدا.

سمعتك سمعتك

أتعرفين أو تدركين ما هو أغلى ما يملكه المرء؟

إنّها السّمعة الطيبة..

أغلى من المال والجمال وكل ما قد يملكه الأجلال.

نعم! إنها أغلى من كل شيء .

إن من فقدت سمعتها الطيّبة فلا داعي لها أن تعيش أصلا، والموت أهون على الفتاة من تشوه سمعتها.

إن مريم عليها السلام عندما أنجبت عيسى عليه السلام خافت من حديث البشر على سمعتها الطيبة فقالت: «قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنتُ نَسْياً مَّنسِياًّ».

مع أن الله قد اصطفاها وفضّلها على نساء العالمين، وهي واثقة أنّها لم تخطئ، وواثقة بوعد ربّها؛ لكنها تمنّت الموت حينها.. لماذا؟!

لأنها عليها السلام حريصة على سمعتها وعرضها من حديث البشر حتى و إن كانت مظلومة.

وقد قال استاذي جملة كلماتها تحكي الواقع : «ما للإنسان في الدنيا إلا سمعته ولا أغلى منها فان ضاعت سمعته ضاع كل شيء».

إذا مات المرء ما الذي يخلد في الدنيا منه؟

سمعته

لا قيمة للمرء و إن ملك كنوز العالم إذا تلطخت سمعته وابتلي بذم البشر.

والله إن كسرة خبز وماء ورضا الرحمن مع سلامة السمعة، لخير من قصور العالم مع سمعة مشوهة بحديث الناس و ذم البشر الذي لا يغتفر.

فاحذري أختي العزيز أن تسمحي لأي بشر أن يسيء الكلام عن سمعتك.

ولا تجعلي نفسك بدائرة الخطر بحيث تحصني سمعتك من كل متحدّث بسوء، لأنك فتاة تملكين شيء يساوي قيمتك، إن لم تحافظي عليه لم يبق لحياتك شيء تعيشي لأجله.(سمعتك).

احذري الذئاب..!

هناك شباب، بل ذئاب، هدفهم أن يشوّهوا سمعة الفتيات، ويجدون لذتهم وتسليتهم في ذلك.

فيرسمون لكل فتاة لوحة عنهم تناسبها؛ إمّا الوفاء الذي يعقبه الجفاء، و إما الأمانة فتليها الخيانة؛ وهوايتهم أن ينزعوا حجاب الحياء عن كل فتاة ليستطيعوا الكلام عنها بلا تأنيب ضمير فيضعونها ضمن قائمتهم باسم «بلا حياء»..!

قصّة واقعية تحكي عن فتاة محترمة وعفيفة.

كانت تحب الحياة، وتعشق العيش في ظل السعادة، تخالط جميع الناس وتحبهم، لا تعرف الكره ولا تحمل الحقد.. فأعجب بها شاب؛ وكان يراقبها حتى يوقعها في شباكه؛ ودخل لها من الباب الذي رآه مناسبا لها. فأوهمها أنه يحبّها حبا شديدا، ولم يعرف فتاة قبلها قط... لقد صدّقت ذلك...

وبات يخدعها بالكلام المعسول وهي هائمة تقول:

تعال نروي قصة للبشر ونقطع العمر بحلو السمر

وهو في نفسه يسخر قائلا:

خدعتها بقولي حسناء فالغوانِ يغرّهن الثناء
تنكّرت لها في أوّل لقاء وأظهرت لها معاني الوفاء

ومع أن ضميرها كان يؤنّبها من حين لآخر لكنها استمرت معه أربع سنوات وهو يكلّمها ويكلّم رفاقه عنها ساخرا منها، طاعنا في سمعتها، هادما لمستقبلها، وكان رفاقه يحذّرون أخواتهم وقريباتهم من التحدث إليها أو اتّخاذها صديقة...

لقد شُوّهت سمعتها! وهي لا تزال على أمل أن يأتي يوما لخطبتها.
لكنه قال: «لن أتزوّج بفتاة قد تلطّخت سمعتها ولم يسلم لسان أحد من ذكر سوأتها».
لقد كرهت الحياة، واسودّت الأيام في عينيها.. وبعد أن تدهورت حالتها النفسية أخذت تتذكر ماضيها الرائع وحاضرها البائس ومستقبلها الضائع...
وأخذت تسح الدموع قائلة:

يازلّة كتبت يا غفلة ذهبت يا حسرة بقيت في القلب تقتلني
دعني أسح دموعا لا انقطاع لها فهل عسى عبرة منها تخلّصني

هذه نهاية الكثير من ضحايا الذئاب الذين لا تهمهم سمعة الفتيات، ولا

تؤثر فيهم الدموع الحارقة التي تحمل مشاعر صادقة.

لذا احذري أختي الحبيبة وحافظي على سمعتك الطيبة كما تحافظ الأم الحنونة على طفلها الصغير.

لن أتعمق أكثر في الموضوع لكني ءُأَكد على أهميته.

وأريدك أن تجعليها كلمة تعلّقيها على جدار قلبك وعقلك (سمعتك قيمتك).

دائرة الاكتئاب

الاكتئاب والشعور بالضيق من الأمور الطبيعية التي تحصل لأي فتاة، وفي أي مكان أو زمان.

وقد تفاجأ الفتاة بنوبة ضيق و اكتئاب بلا مبرّر أو سبب واضح.

القضية

القضيّة هنا ليس الشعور بالاكتئاب لأن هذا أمر طبيعي قد يحصل لأي شخص.

لكن المصيبة أن بعض الفتيات من يتهوّرن وينفعلن بالخروج من هذه الدائرة (دائرة الاكتئاب).

فمنهن من يضعن المكياج، والعباءات الملفتة أو اللبس الملفت ثم يخرجن بهدف أن ينلن رضاهن من مديح الشباب؛ فيجعلن من أنفسهن سلعة رخيصة ينظر إليها الصغير والكبير، والغني والفقير، كما قيل بالمثل -الشعبي- (اللي ما يشتري يتفرّج).. وهذا المثل يعني أن من ليس لديه المال ليعز المرأة فلينظر إلى هذه الفتاة رخيصة السلعة.

فلتعذرني من كانت منهن... لكني أود أن أوضح أن الشاب الذي يلاحق فتاة كهذه، إنما هو يستحقرها في قلبه، ولن يرضى ذلك لأخته لأنها غالية بالنسبة له.

وإذا سئل الشاب: «لماذا تغازل بنات الناس»

يجيب الشـــاب بقول: «هؤلاء لسن ببنات ناس، هن اللاتي يردن من يغازلهن، هن اللاتي أرخصن أنفسهن»...

والله الذي لا اله إلا هو أن الكثير من الشبّان حين يسألوا عن سبب مغازلتهم للفتيات يجيبون بهذا الرد القاسي الذي لا يليق بفتاة الإسلام.

ألا انـــك درّة غالية أيتها الفتاة المؤمنة، فأنا لا أرضاها عليك أن تكوني مثلهن ...أنت ارفع من هذا... أنت درّة ثمينة غالية صعبة المنال.

إنّني أنهاك أختي وحبيبتي من أن ترخصي من قيمتك وبراءة أنوثتك وحياؤك وجمال جوهرك.. وانّي لك من الناصحين.

ولا أعني بكلامي أن تعكفي للاكتئاب وتستسلمي داخل دائرته السوداء...

فهناك طرق عدّة للخروج من دائرة الاكتئاب ومنها:

التنويع

جـــددي حياتك ولا تعيشي على نمط واحد ونبرة واحدة لأنكِ بطبيعة نفســكِ ملولة تكتئبي وتضيقي حين تشعري بأن حياتك ليس فيها شيء جديد.

وإذا أردتِ الارتياح والشــعور بالنشاط ومحاربة الاكتئاب فعليك بالتنويع والتجديد في حياتك اليومية.

ولا تعيشي على روتــين واحد فتملّي وتكتئبي وتضيق دنياك في نظرك؛ بل وزّعي وقتك وجددي حياتك ولوني أيامك (واهجري الفراغ).

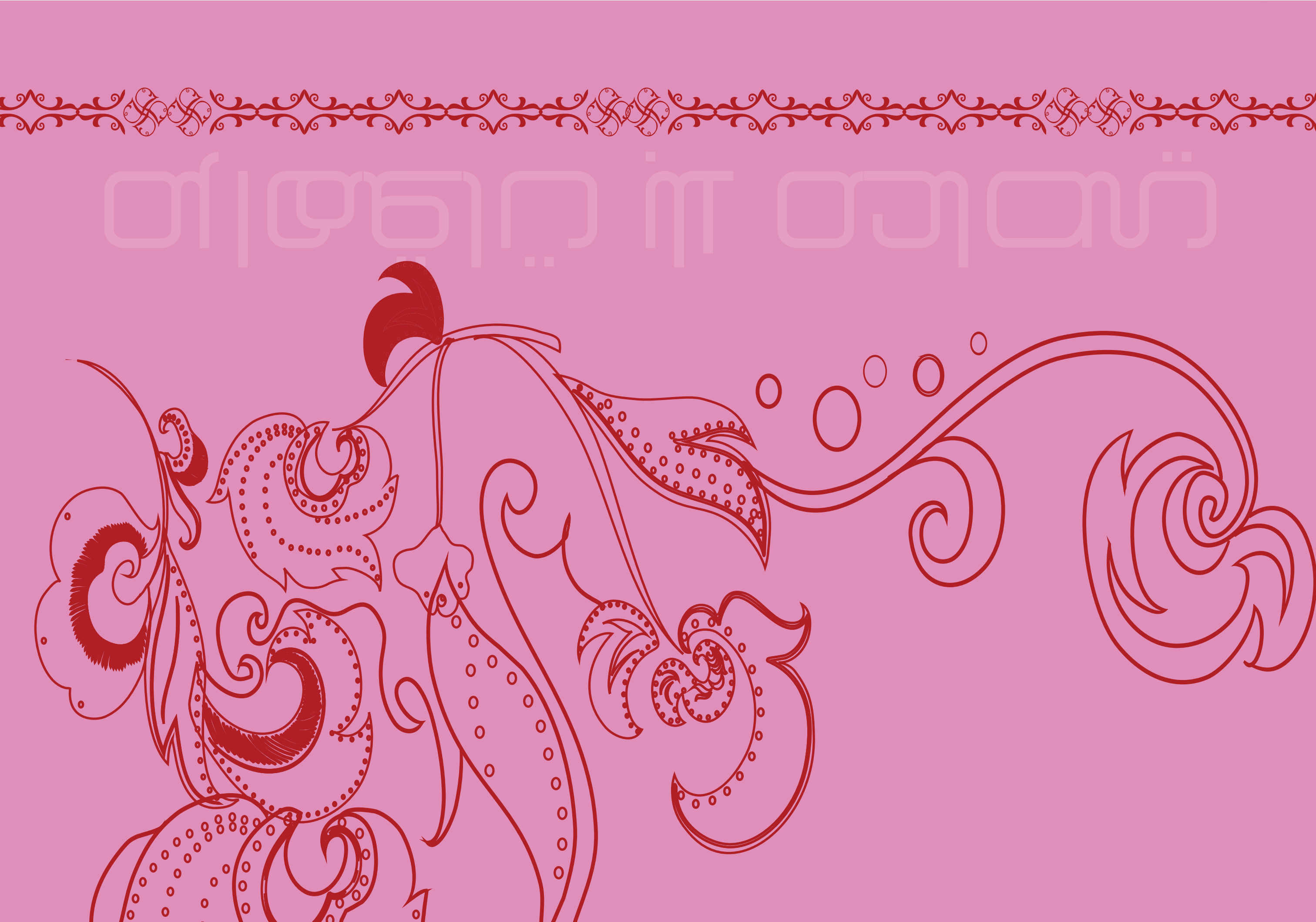
حينها ستنسي الشعور بالكآبة وستتساءلين: كيف يكون الشعور بالضيق؟ وقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يوصي أصحابه بالتنويع فقال: «يا حنظلة ساعة وساعة».

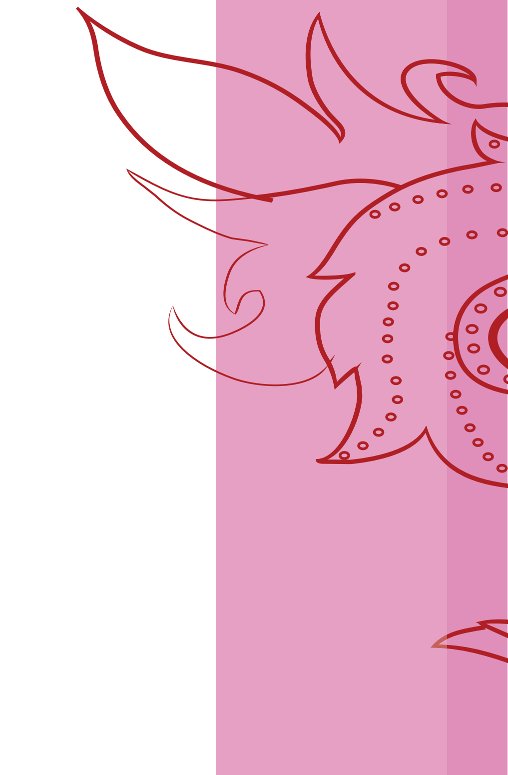
وقال أيضا عليه الصلاة والسلام : «روّح القلوب ساعة بعد ساعة فان القلوب إذا كلّت عميت».

إبتعدي عن المعاصي

أخرجي من دائرة الاكتئاب واعلمي أن المعاصي سبب رئيسي للشعور بالضيق، والحزن، والاكتئاب.

لذا اهجري المعاصي ونوّعي حياتك وتمتّعي بأوقاتك بعيدة عن الذنوب ومترفّعة عن المعاصي.





الباب الثالث

السعادة

دور الضحية

سعادة القرب من الله

أسعدي من حولك

الحياة لعبة

مراهقات بلا معاصي

السعادة قرار أنتِ من سيقرر عيشها.

قد تحكم عليك البيئة التي تحيط بك، ولكن ليس قبل أن تستمع لقراراتِك و تشعر بها.

والفتاة التي جعلت أول قراراتها البعد عن المعاصي هي التي بدأت بداية صحيحة مشرقة مليئة بالسعادة والنجاح والتوفيق من الله عز وجل.

قال تعالى: "مَنْ عَمِلَ صَالِحاً مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ».

دور الضحيّة

هل تشعرين أنك مظلومة أحياناً؟

متى آخر مرة أحسستِ أن الجميع ضدّك؟

في أي لحظة اعترفت أنك ضحيّة أناس أحببتهم فغدروا بك؟

وقالوا كيف حالك قلت خيرا

تقضّي حاجة وتفوت حاج

إذا اجتمعت هموم الصدر قلنا

عسى يوما يكون له انفراج

قد نشعر أحيانا بحزن شديد بسبب من حولنا.

قد نرى أن من أحببناهم لم يقدّموا لنا الوفاء يوما كما فعلنا..

قد نقرّ أن الحياة ضدّنا...

كثيرا ما أسمع هذه الجمل (أنا مظلومة، الكل ضدّي، الناس لا ترحم، الزمن ضدّي، ليس هناك أوفياء بالعالم،....)



نعم.. وقد كانت هذه الكلمات تشغل عقلي أحيانا، وتنبض في قلبي أزمانا.

ولكن.. الآن أدركت أن ما هذه إلا أوهام، ووساوس من الشيطان ليوقف التقدّم إلى الأمام، ويغطّي معاني السعادة فتظهر أنياب الأحزان لتعض كل من أراد العيش في هذه الدنيا بسلام.

نصيحتي

ونصيحتي لك ولكل فتاة أرادت السعادة أن تهجري كل ما يجعلك حزينة، ولا تستسلمي للتفكير بما يشل حركة جسدك من الإقدام على السعادة.

ركّزي على الجوانب الرائعة في حياتك واحمدي الله عز وجل عليها.
«لَئِن شَكَرْتُمْ لأَزِيدَنَّكُمْ».

تقرّبي إلى الله عز وجل أكثر بالدعاء، بالذكر، بالعبادة، لتستشعري حلاوة الإيمان ونعمة الإسلام.. فيخشع قلبك وتطمئن روحك ويرطب لسانك بالذكر وتسعد حياتك بظل رحمة الله عز وجل وتوفيقه..
عندها ستدركين أن الحياة ما هي إلا جسر نسير عليه لنصل لما تصبو إليه أرواحنا و تشتاق إليه قلوبنا دوما «إرضاء الله عز وجل».

ركّزي على أهدافك.. وامضي لتحقيقها بلا توقف لمن لا يستحق الحزن عليه، والتألم له، والدمع لأجله.

اجعلي لك حياة خاصة بك.. حياة سعيدة.. حياة رائعة.. حياة مليئة بأوقات خشوع القلب لذكر اللّه عز وجل وعمل الجوارح لإرضائه جل في علاه.

استمسكي بالعروة الوثقى، و ثقي بالحي القيوم وتوكّلي عليه.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « قال الله تعالى: أنا عند ظن عبدي بي، فاليظن عبدي بي ما يشاء».

دعي كل ما يفسـد لحظاتك، دعي كل ما يعوّق حياتك، واهجري أوراق الحزن، واجعلي في كل يوم من حياتك ذكرى رائعة، ولا تحرمي أحدا من ابتسامتك الرائعة...

وعيشي حياتك كما كان يقول دائما د.إبراهيم الفقي رحمه الله: «عش كل لحظـة وكأنها آخر لحظة في حياتك، عش بحبك وارتباطك بالله عز وجل ...عش بالأمل... عـش بالكفاح والإقدام والصبر ...وعش بالحب... وقدّر قيمة الحياة..»

واعلمي أن الزمن لم يكن ضد أحد يوما، لكن المرء بتوجّهه الخاطئ يلقى النتائج الغير مرضية، فيلقي اللّوم على الزمن، والدهر، و...

قال تعالى: «وَمَا أَصَابَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَن كَثِيرٍ»(٣٠) الشورى.

فإذا حرصت على الاختيار الصائب والتوجه الصحيح لتسلكي الطريق السليم لن يكون الزمن ضدك.. ولن تكوني ضحيّة هذه الحياة.

والناس منهم الخيّر ومنهم دون ذلك، ومنهم الوفي ومنهم دون ذلك، ومنهم الطيّب ومنهم دون ذلك..

لذا أرجوك لا تعيشي دور الضحيّة، فتمضي في حياتك على ذكرى قاسية تأثّر على نفسيتك ومستقبلك وتفكيرك الإيجابي.

«لِكَيْلا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ».

ولا تحزني ما دام لك رب رحيم.. يقبل التوب، ويغفر الذنب، وهو يجيب دعوة الداع إذا دعاه.

سعادة القرب من الله

إن السعادة ليست بجني المال ولا بامتلاك الجمال.

السـعادة لها أسرار وحبال توصل المرء الى الرضا الذي يتمناه ويسـعى له كل انسان.

وأول أسرار السعادة يكمن في حب الله عز وجل والقرب إليه.



هذه أولى مفاتيح السعادة وأهمها؛ وليس هناك سعادة أعظم وشعور أفضل من شعورك وأنتِ قريبة من الله عز وجل مؤمنة به ومتوكلة عليه.

في أرض الواقع... سيدة أعمال ناجحة، صنعت نفسها بنفسها؛ كان لديها منزل رائع وطفل جميل وحياة خاصة بها، جميلة الشكل أنيقة المظهر؛ لكنها اعترفت أنها تفقد شيئا ما... انها تفقد السعادة!

أتعرفين لماذا؟

ذلك لأنها فقدت الايمان بالله عز وجل والقرب منه «نسوا الله فأنساهم أنفسهم»...

وهناك العديد من القصص الواقعية لأناس ليسو مسلمين.. امتلكوا كل ما يجعلهم سعداء و أحاطت بهم جميع مقومات السعادة لكنهم لم يسعدوا حتى عرفوا طريق الإسلام... في ذلك الوقت أدركوا الشعور بالسعادة والراحة والطمأنينة.

إن الحياة بالبعد عن اللّه عز وجل أشبه بالضياع، ولم أشعر بالسعادة الكاملة يوما حتى عرفت طريق العبادة وسلكتها ولاحظت تأثير العبادات في حياتي.

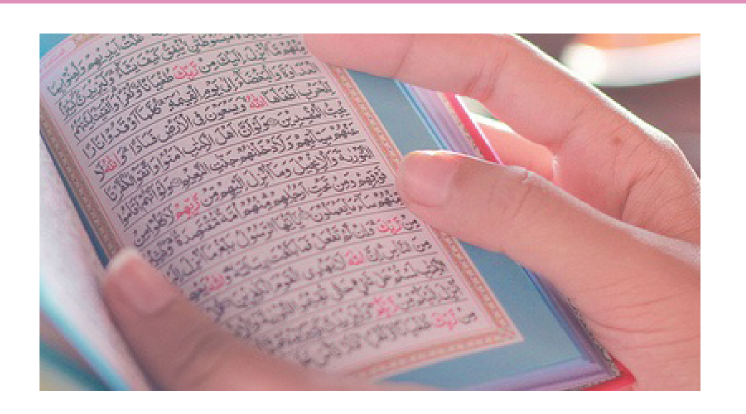
إن من وصل الله عز وجل فقد وصل مالك السماوات والأرض عالم الغيب والشهادة.. وصل من بيده سعادتنا وتعاستنا، نجاحنا وفشلنا، فيناجيه، ويشكو له ويدعيه ويقبل عليه بروح تتلهف لتخاطبه.. فهو العليم بحالنا وهو وأرحم بنا منّا.

ولقد ذكرتك والخطوب كوالح   سود ووجه الدهر أغبر قاتم
فهتفت في الأسحار باسمك صارخا   فإذا محيّا كل فجر باسم

إن السعادة الحقيقية، الصادقة، النابعة من القلب لا تكون إلا بالقرب من الله عز وجل والتقرب إليه بالتزام الطاعات التي شرعها الله عز وجل رحمة بنا، ولو علم الانسان ما للطاعات من تأثير إيجابي على حياته لأتاها ولو حبوا.

إن ضعف الصلة بين الانسان وربه وعدم إلتزام المرء بالطاعات دليل على ضعف الإيمان، وغياب الوازع الايماني فيه سبب في ضيق صدره وكدر عيشته.

إذا الإيمان ضاع فلا أمان   ولا دنيا لمن لم يحيي دينا



فإن علامة صحة قلب الإنسان هي اطمئنانه لذكر الرحمن..

وأيضا من علامته إذا ما	دنا وقت الصلاة لذي الجلال
وأحرم داخلا فيها بقلب	منـيب خاضع في كل حال
تناءى همه والغم عنه	بدنـا تضمحـل إلى زوال
ووافى راحة وسرور قلب	وقـرة عـين ونعـيم بـال

إن الصلاة تعني الصلة بينك وبين ربك، فيها تناجي الله عز وجل وتخضعين له سجودا وركوعا؛ فتطمئن روحك، ويرتاح قلبك، وتجدي نفسك محلقة في فضاء السعادة.

استسلمي للواحد القهار، وقفي بين يديه، منيبة إليه، تعيشي بسعادة وعزة لأنك تذللت للعزيز فوهبك العزة والرفعة، واستسلمت لعطائه فوهبك سعادة الدنيا والآخرة.



توقفي لحظة لتتذكّري.. كم من نعمة أنعمها الله عز وجل عليك فقلّ له بها شكرك فلم يحرمك إياها، وكم من بلاء قل صبرك عليه فلم يخذلك الله عز وجل، وكم رآك على الخطايا فلم يفضحك رحمة منه ينتظر رجوعك إليه لتتوبي فيغفر لك وهو الغني عنك.

لذا احمدي الله عز وجل وتقربي اليه أكثر بالصلاة والذكر والطاعات..



واستغفريه... إنه كان غفارا، يرسل السماء عليكم مدرارا، ويمددكم بالنعم، ويجعل لكم جنات ويجعل لكم أنهارا.

استغفري... فإن الاستغفار يبعث في قلب الإنسان الرضا والاطمئنان، وبه تنجلي الأحزان.

استغفري... لتزيلي حجاب الذنوب الذي يمنع وصولك للسعادة ووصول السعادة إليك.

استغفري... لتكوني مستجابة الدعوة.

فتوبوا عباد الله لله وارجعوا   إليه تنالوا منتهى الرغبات
ويفتح لكم باب القبول ويستجب   اذا ما دعوتم صالح الدعوات



إن بالاستغفار تتحقق -بإذن الله- رغبات المســتغفر وأمنياته؛ فهذه حقيقة الاستغفار وتلك ثمرته.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من أكثر من الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجا ومن كل ضيق مخرجا «.

وقال تعالى: «وَأَنِ اسْــتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُم مَّتَاعاً حَسَناً إِلَى أَجَلٍ مُّسَمًّى ».

إن الاستغفار يمتص رحيق أوجاعنا وهموم حياتنا ليهدينا الأمل والسعادة.

هكذا جاء الإسلام؛ جاء ليخرجنا من الظلمات إلى النور، ومن الكدر إلى السعادة والسرور... ولهذا أشار الرحمن بقوله تعالى: «ومن تبع هداي فلا يضل ولا يشقى».

قال جل في علاه: «وَمَنْ عَمِلَ صَالِحاً مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُوْلَئِكَ يَدْخُلُونَ الجَنَّةَ يُرْزَقُونَ فِيهَا بِغَيْرِ حِسَابٍ»(٤٠) غافر.

اسعدي من حولك

أفضل شيء بالحياة أن يشعر المرء أنه إنسانا مهما في الكون.... لأنه سبب دائم في سعادة من حوله.

قال أحد الحكماء:"لن تنال السعادة إلا إذا تقاسمتها مع الآخرين".

وأنا شخصيا أصدق مقولته هذه، وأؤمن بما تحمل من معاني...

السعادة ليست أنانية، السعادة بالإيثار على النفس، السعادة بالحب والعطاء، السعادة برسم الابتسامة على وجه فقير، بمسح دمعة من على خد يتيم، بإسعاد حزين، السعادة ببذل الإحسان... هذه السعادة التي تدوم وأثرها يظل وذكراها لا تنسى.

انشغلي عن نفسك قليلاً باهتمامك بمن حولك واسعي لإسعادهم لتجدي الأجر والسعادة ودعاء الآخرين لك وحبّهم.

فما أروع أن تنظري إلى وجه حزين قد ابتسم ابتسامة صادقة تغمرها

السـعادة وذلك بسببك أنتـ؛ ما أحلى هذا الشعور وما أجمل هذه الوقفات الرائعة التي لا تُنسى.



شـاهدت برنامج (رحلة للسـعادة) للداعية عمرو خالد حلقة بعنوان (اسـعد الناس تسـعد)، قال فيها: «أكثر لذّة في الدنيا هي لذّة العطاء»؛ وقال أيضا: «عندما نعيش لأنفسنا نولد صغارا، ونعيش صغارا، ونموت صغارا؛ وعندما نعيش للناس أعمارنا تكثر وتتسع بعمر كل إنسان رسمنا الابتسامة على وجهه وكنا سببا في سعادته».

وذلك لأننا تركنا أثرا رائعا يكمن في قلب كل إنسان أسعدناه.

كانت ملاحظة بين رينشـو في كتابه (أسرار السـعادة): «دع سعادتك تساعدك على العطاء»

وأنا أقول: «أبذلي العطاء، تحصلي على السعادة».

أرجوكِ... توقّفي عن البحث عن السـعادة في المـكان الخاطئ... إن السعادة توجد بداخلك أنت؛ أنت من يستطيع إخراجها واجتلاب أسبابها. السعادة توجد عندما تقرّري أن تعيشيها.

تعيشيها مع الآخرين.. تعيشيها ببذل الخير.. تعيشيها بالعفو والإحسان، فيحبك الله عز وجل، ويحبك عباده، ويكون لك أثر رائع في الحياة، وفي قلوب البشر، فلا يمل أحد من ذكرك بالخير ومدحك على إحسانك.



ابذلي الابتسامة الصادقة، ولا تبخلي بالكلمة الطيبة، فإن الابتسامة والكلمة الطيبة سبب في سعادة نفسك قبل أن تكون سعادة لمن حولك، كما أنها صدقة في ميزان حسناتك.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «تبسمك في وجه أخيك صدقة».
وقال عليه الصلاة والسلام: «والكلمة الطيبة صدقة»

بسعيك للخير والعطاء، ببحثك عن مسكين لتطعميه او حزين فتسعديه ستكونين شمساً مشعة بضوء الحب والخير، ويكون قلبك مملوءاً عطفاً وبراً وإنسانية

هذه صفات الفتيات اللاتي لهن بصمة بالحياة، ولوجودهن معنى في الكون، هؤلاء هن الفتيات اللاتي حظين بسعادة الدنيا والآخرة.

ساعد صديقا على الخروج
من حالة اكتئاب، أو اجعل
طفلا يضحك؛ فإن هذه مذكّرات
قوية تذكّرك بعظمة السعادة.

بين رينشو من كتاب (أسرار السعادة)

اجعلي من نفسك فتاة رائعة وزهرة مميّزة عن باقي الزهور.. مميزة بمسارعتك لفعل الخير قبل الآخرين، مميزة بجعل سعادتك مرتبطة بسعادة من حولك، فتجني حسنات جارية ومراتب عالية.

الحياة لعبة

حاولت أن أفهم الحياة فلم أستطع، ثم حاولت وحاولت لكن محاولاتي باءت بالفشل.

فأدركت حينها...أن الحياة لا تُفهم ، الحياة تُعاش... الحياة نعيشها بالسعادة و الحزن، نعيشها بالفرح و الدمع... لكنها تكون أجمل حين نعيشها بالقرب من الله عز وجل تكون أحلى حين نعيشها بحب الآخرين تكون أعظم حين نعيشها بالكفاح والصبر تكون أروع حين تكون لله جل في علاه.

إن اسلوبك في التعامل مع الحياة يحدد نوع نتائجك...

د.ابراهيم الفقي من كتاب
(كيف تتحكم في شعورك وأحاسيسك)

اعلمي أن أفضل وسيلة لتبقى السعادة دائمة في دنياك أن تجعلي حياتك لله عز وجل، وتبتغي وجهه في كل عمل ...
قال رسـول الله صلى الله عليه وسلم : «إنك لن تخلف بعدي، فتعمل عملا صالحا تبتغي به وجه الله إلا ازددت درجة ورفعة»



إن الفتاة التي احتسبت جميع أعمالها لله عز وجل، هي الفتاة التي عرفت أصول العيش في هذه الدنيا وفن التعامل مع هذه الحياة... لأنها لم تضيّـع وقتها، فقد جعلت في كل لحظة من حياتها أجر فلم تذهب أيامها سدى ولم تنثر لحظاتها هباء.

إنها فتاه واصلت حياتها كما هي ولم تغير سوى شيئا واحدا فقط (النيّة). تستطيعين أن تجعلي من كل شيء في حياتك أجر... نعم كل شيء ما دمت مجتنبة المعاصي.

تخيلي يوم القيامة وإذا بحسنات لك كالجبال!

فتسألي: يارب ماذا فعلت في دنياي؟ من أين لي كل هذه الحسنات؟!

فيقول جل في علاه: إنما هي أعمالك التي احتسبتِ بها الأجر.

هل علمت لماذا الحياة لعبة يجب أن تتقنيها؟

تستطيعين أن تتميزي عن كل من حولك بالنية فقط. تأكلي ويأكلون، وتشربي ويشربون، وتنظري وينظرون، وتؤجري ولا يؤجرون، بل تسعدي أكثر مما يسعدون. فقط عندما تغيري نيتّك وتجعلين حياتك خالصة لله عز وجل.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من كانت الدنيا همه فرق الله عليه أمره وجعل فقره بين عينيه ولم يأته من الدنيا إلا ما كتب له، ومن كانت الآخرة نيّته جمع الله له شمله وجعل غناه في قلبه وأتته الدنيا وهي راغمة» .

ما أروع هذا الحديث! تأتيك الدنيا بأسرها وهي راغمة لو غيرتي شيئا واحدا فقط (نيّتك).



اجعلي نيتك رضا الله عز وجل ابتغي كل أعمالك لوجهه.

قــال تعالى: «وَمَا لِأَحَدٍ عِندَهُ مِن نِّعْمَةٍ تُجْزَى (١٩) إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِ الْأَعْلَى (٢٠) وَلَسَوْفَ يَرْضَى»(٢١) الليل.

هل انتبهت لقوله عز وجل «ولسوف يرضى»؟

إنه وعد من الله جل في علاه لك بالرضا... إنها السعادة التي لطالما حلمتِ بها! حان الوقت لتعيشيها...بالنية الصادقة...

كابوس الماضي

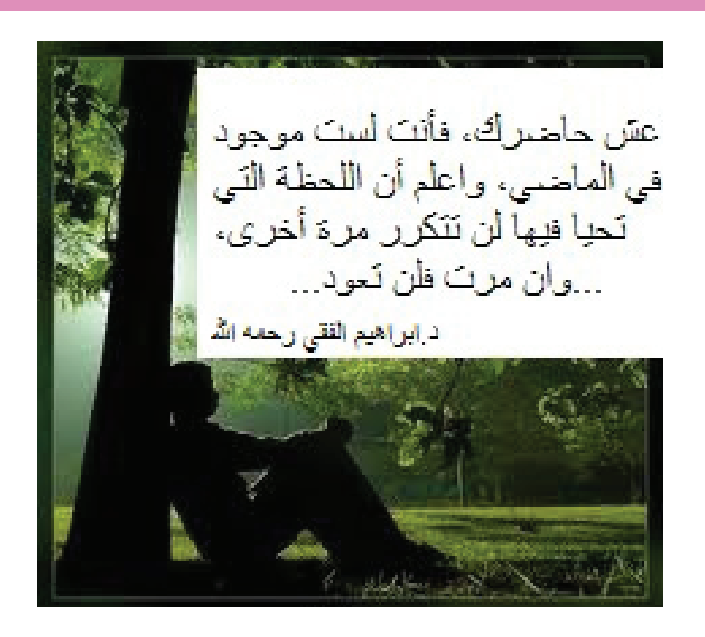
في الماضي ذكريات تراودنا في كثير من الأوقات؛ قد تعد كوابيس وقد تصبح خبرات، لكنها فاتت ولن تأخذ من حياتنا ساعات...

اننا نعيش في هذه الحياة الدنيا، ولن نعاد إليها مرة أخرى.

هي دنيا واحدة وأرض واحدة نعيش عليها ولن نعاد إليها؛ فلا يجب أن نضيعها بالتفكير في الماضي ومآسيه إلا بطريقة إيجابية.

قد يساعدنا الماضي على تحديات الحاضر.. وقد يكون سببا في سعادة المستقبل...

قد نبتسم لذكرى لحظات الماضي الجميلة، أو تدمع أعيننا للشوق للأيام الفائتة... ولا يزال الماضي سراب لا نستطيع أن نرجع إليه لنعيشه من جديد أو نغير من أحداثه.



اتركي كابوس الماضي وابتعدي عنه، وعيشي الواقع بالتخطيط الرائع للمستقبل.

واجعلي تفكيرك بالماضي تفكير ايجابي سواء أكان ماضي يحمل ذكرى جميلة أو مؤلمة؛ وذلك بتغيير الماضي إلى تجارب تعلمتِ منها.



يقول د.ابراهيم الفقي -رحمه اللّه- في كتاب (كيف تتحكم في شعورك وأحاسيسك): «إن تغيير الماضي في الواقع من أقوى الأساليب التي من الممكن أن تصنع بها تغييرا في حياتك»

ويقول أيضا-رحمه اللّه- :«كلما تعلمت من ماضيك بما فيه من تجارب وخبرات، أصبحت أقدر على التعامل مع الحياة، وأسعد في حياتك».

عندما تفكري بالماضي تذكّري الأخطاء التي وقعتِ بها واكتبيها، ثم ابدأي بأخذ عهد مع نفسك أن لا تعيديها. ليكون الماضي جعل منك فتاة واعية مرّت بتجارب أثرت على حياتها إيجابيا لا سلبيا.

توقفي عن الحزن على الماضي فهذا تضييع لحياتك، وتدمير لكيانك، ونسيان لحاضرك، وإهمال لمستقبلك!

السعادة تكمن بداخك

في داخلك فتاة رائعة ابتسامتها لا تقدر بثمن، والنظرة لبراءة عينيها تسوى الدنيا بما فيها، وقلبها يملك بساتين من الحب والطيبة... في داخلك ورود السعادة تنتظر منك الأمر لتعطيها حرية الخروج من سجن الاكتئاب فتري روعتها وجمال ظهورها.

فالسعادة لن تجديها في أي مكان إن لم تكتشفيها في ذاتك...

مراهقات بلا معاصي

الكل يبحث عن السعادة، وهناك من رأى السعادة تعني المعاصي فلم يجدها، فأخذ يتنقل من معصية إلى أخرى بحثاً عن السعادة... لكنه لم يجدها بعد.

ولن يجدها..!

لم ولن تكون السعادة يوماً بالمعاصي وارتكاب الذنوب.
إن هي إلا لذّات عاجلة تعقبها حسرات آجلة.

لم أجد سعادة ألذ وأفضل وأدوم من سعادة المراهقة بلا معاصي وتحررها من قيود الذنوب...

فهي كالطائر لا تحمل ما يثقلها من ذنوب، وتسعد في جميع أحوالها.

المعاصي

إن المعاصي تعــرض أمام كل مراهقة، وتجري وراء كل فتاة، وتُزيِّن لكل شابة. فمن قبلتها نكتت في قلبها نكتة سوداء تضايقها وتشعرها بالحزن حتى تتوب، ومن تركتها نكتت في قلبها نكتة بيضاء تشعر بلذة لها وسعادة.

قال رســول الله صلى الله عليه وسلم: «تعرض الفتن على القلوب كعرض الحصير عوداً عوداً فأيما قلب أشربها نكتت فيه نكتة ســوداء وأيما قلب ردها نكتت فيه نكتة بيضاء حتى تصبح القلوب على قلبين، قلب أســود مربادّا كالكوز مجخيا لا يعرف معروفا ولا ينكر منكرا إلا ما أشرب من هواه، وقلب أبيض كالصفا لا تضره فتنة ما دامت السماوات والأرض».

رأيت الذنوب تميت القلوب ... وقد يورث الذل إدمانها

وترك المعاصي حياة القلوب ... وخير لنفسك عصيانها

ثمار ترك المعاصي

شعور جميل جدا، وســعادة فائقة، ولذة رائعة... إنها لذة ترك المعصية لوجه الله عز وجل.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : «من ترك شيئا لله عوضه الله خيرا منه».

وقال تعالى: «مَنْ عَمِلَ صَالِحاً مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ

حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ»(٩٧) النحل.
حياة طيبة، وسعادة دائمة... انها جمال حياة الفتاة بلا معاصي.

فلا تضيعي حياتك غارقة بين المعاصي والذنوب.
ولا داعي أن تبحثي عن السعادة ما دمت مجتنبة المعاصي، لأن السعادة هي من ستأتيك مهرولة.
هذه حقيقة ليس فيها أي مبالغة... جربي يوما واحدا أن تعيشيه بلا معاصي، وراقبي السعادة وهي تغمرك من بين يديك ومن خلفك.

أخطار المعاصي

هناك شاب كانت حياته كلها عبارة عن ارتكاب الذنوب؛ كان منغمسا بالمعاصي كثيرا...
وكنت أحسبه سعيداً جداً، وبالمفهوم العام يراه الجميع «حُرّاً».
وقررت في يوم أن أنصحه، فأخبرته عن خطورة ما هو فيه وأن شبابه مهدد بالخطر بسبب كثرة معاصيه.
لقد أذهلني جوابه... حين أقسم لي أنه لم يعش في حياته عشرة دقائق كاملة سعيداً.
لقد أقسم بالله على ذلك، وأكد لي أنه لم يبتسم يوما ابتسامة صادقة تعبر عن سعادته.

هل أدركتي خطورة ذلك؟!

رغم الحرية التي كان يعيشها لكنه كان أسير المعاصي، رغم اللّذات التي كانت تحيط به لكنه يؤكد لي أن السـعادة لم تستمر معه يوما عشرة دقائق!

أما تحبين اللّه؟

لكل من تكثر من المعاصي ولا يؤنبها ضميرها لارتكاب الذنوب يتردد على سمعها دوما سؤال

{أما تخافين اللّه؟}

والجواب الذي تردده «إن الله رحيم»

نعم... لا شك أنه رحيم تواب غفار وهو القائل جل في علاه: «يابن آدم لو بلغت ذنوبك عنان السماء ثم استغفرتني غفرت لك ولا أبالي».

ولكن سؤالي يختلف قليلا... إلى كل من ارتكبت المعاصي وأمِنت من عذاب الله وضمنت رحمة الرحمن ومغفرة الغفار:

{أما تحبين اللّه؟}

من الطبيعة البشرية أن الإنسـان دائما يحرص على رضا من يحب كيفما كانت أوامره.

أليس كذلك؟

أما تحبين اللّه؟

إن الله عز وجل يحبك أكثر مما تتصورين ورحمته بك أعظم من رحمة الأم بطفلها، مهما بلغت ذنوبك، ومهما كثرت معاصيك فإن الله عز وجل ينتظر رجوعك، ويفرح بتوبتك، وهو الغني عنك.

تعصي الإله وأنت تظهر حبه!	هذا محال في القياس بديع
لو كان حبك صادقا لأطعته	إن المحب لمن يحب مطيع

أما تحبين اللّه؟

إذا كنت فعلا تحبين الله عز وجل فاتركي المعصية التي وقفت بينك وبين صدق حبك لله جل في علاه.

اللهم اقسم لنا من خشيتك ما تحول به بيننا وبين معاصيك

إنهن مراهقات بلا معاصي...

لقد عرفت فتيات عظيمات بكل معنى الكلمة، رأيت السعادة تنبع منهن وتشع من بين أعينهن، لقد رأيتهن يتمتعن بكل لحظة يعشنها بدون معاصي وبلا تشدد أو تكلف، كانت كل واحدة منهن ترى الحياة بنظرة خاصة كلها تفاؤل، حلم، ثقة بالله، طيبة، حب الناس، حب الطاعات وبغض المعاصي.

إنهن مراهقات تميزن عن جميع الفتيات.. امتلأت حياتهن بسعادة الطاعات والبعد عن الشهوات.

هذه هي الحياة بلا معاصي، حياة مملوءة بسعادة القلب، ورؤية الحياة بجمالها الحقيقي.



السعادة...

إن السعادة يبحث عنها الجميع باستمرار، والله تعالى هو وحده مغير الأحوال وقد قال عز وجل: «إِنَّ اللَّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ».

وإن كنت حقا تريدين السعادة وجهي نفسك وقلبك وروحك لطريق العبادة واقلعي عن المعاصي.

واعلمي أن المعاصي هي سبب الحزن والضيق والهموم ، فهي كالغشاء الأسود على عين الأمل، بها لا يستطيع المرء رؤية الحياة بجمالها الحقيقي.

بالحزم والعزم والهمة تستطيعين أن تكوني مراهقة بلا معاصي، بالدعاء الصادق لله عز وجل أن يهديك الى صراطه المستقيم.

لذا استعيني بالله عز وجل وعيشي حياتك كما تريدين بلا قيود المعاصي.





الباب الرابع

الصداقة الصادقة

الحب في الله

صديقات رائعات

لا تقاطعوها

قرينات من جهنم



هناك صديقات لا يتركننا حتى يتركن شيئا جميلا في ذاكرتنا... صديقات إن تذكرناهن ابتسمنا... لقد رسمن ابتسامة رائعة على قلوبنا.

ولولاهم كانت ظلاما بأهلها

ولكنهم فيها بدور وأنجم

أولائك أصحابي فحي هلا بهم

وحي هلا بالطيبين وأنعم

هناك صديقات قضينا معهن أجمل الأوقات، بسعادة كانت تصاحبها ضحكات صادقة.

هناك صديقات يفهمننا بمجرد النظر إلى أعيننا...

لا نستطيع نسيانهن ... وبالمقابل ... لا نستطيع ذكر مساوئهن...

تلك هي الصداقة الصادقة.

سلام على الدنيا إذا لم يكن بها

صديق صدوق صادق الوعد منصف



الحب في اللّه

أجمل قصة حب... انها قصة الحب في اللّه بين الصديقتين اللتين جعلن لصداقتهما معنى رائعا في الدنيا والآخرة.

إنها تلك الصداقة التي قامت على الوفاء واستمرت بالتواصي عند اللقاء مع الحب الصادق الذي استمر حتى فرق بينهما الموت.

فبشرى لكل فتاة اتّخذت خليلة أحبتها في الله وجعلت الألفة بينهما من أجل رضاه.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : «المتحابون في الله يوم القيامة على منابر من نور يغبطهم النبيين والشهداء والصالحين».

تأملي المنزلة العظيمة التي وعد الله عز وجل بها المتاحبون فيه؛ فلا تضيعيها، واختاري فتاة أنعم الله عز وجل عليها بالأخلاق الحسنة وغرس فيها حب الطاعات وكره المعاصي لتحبيها في الله فتنالين هذه المنزلة العالية.

صاحب أهل الدين وصافهم ... ... واستفد من أخلاقهم وأوصافهم



يقول الله تعالى يوم القيامة

أين المتحابون بجلالي

اليوم أظلهم بظلي

يوم لا ظل إلا ظلي

إن الصداقة التي بنيت على الحب في الله هي الصداقة الصادقة التي بارك الله عز وجل فيها في الدنيا والآخرة.

فيها يكون الحب حبا خالصا لله عز وجل، خاليا من الخيانة، ممزوجا بحلاوة تشعرها تلك الصديقتان المتحابتان في الله، يزداد ايمانهما كلما زاد حبهما لبعض.

تلك الصديقتين اللتين جمعت بينهما الدنيا على الصداقة الصادقة، والتقتا على منابر من نور في الآخرة، ويظلهما الله عز وجل في رحمته يوم تقلب فيه القلوب والأبصار، ثم تساقا معا إلى الجنة، كل تمسك يد الأخرى... راضيات على ما قدمنه في دنيا مضت فيها الأيام، مستبشرات بجنة السلام.

نعم الرفيق لطالب يبغي الهدى   فمآله في الحشر خير مآل





صديقات رائعات

من الصف الأول حتى الصف التاسع كنت فتاة وحيدة ...

لقد كنت أبحث عن صداقة من نوع خاص، لقد كنت أرى أن صديقتي الصدوقة لابد أن تفهمني، وتشعر بي، تمسح دمعتي، وترسم الإبتسامة على شفتَي، لا أريد فتاة تصادقني من أجل أي شيء... إلّا لأنها تحبني...

لكنني لم أجد هذا النوع من الصداقة...
أكملت الصف التاسع وأنا لا أزال وحيدة.

وفي ذات يوم كنت أشاهد برنامج للداعية عمرو خالد في رمضان أسمه «رحلة للسعادة»، كان يحث على الاهتمام بالآخرين وبذل الحب والعطاء لكل من نراه؛ فأثر بي كلامه كثيرا، وقررت أن أعمل على إسعاد كل من أراها حزينة، وأحمل همها؛ أمسح دمعة كل من جُرحت مشاعرها.

فبدأت سنة جديدة بهمّة جديدة تحمل نية جديدة، عمِلت بما تعلمته من الداعية عمرو خالد من حب الآخرين وبذل الابتسامة الصادقة ...

أتدرين ما المفاجأة؟ لقد حصلت على ما كنت أبحث عنه منذ سنين طويلة!



لقد صادفت مجموعة من الفتيات الرائعات اللاتي إذا رأينني حزينة حفّتني طيبتهن، ورسمن الابتسامة على وجهي؛ وإنصافهن لي في أي موقف كان يسبق حزني على أحداث الموقف نفسه دون حتى أن أطلب مساعدتهن.

لقد حصلت على صديقات رائعات فيهن من المواصفات أكثر ممّا كنت أتمنى.



إن سر الصداقات الناجحة هو القانون النبوي الذي قاله رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم: «لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه».

ما أروع تلك الصداقات التي قامت على الحب الصادق واجتمعت على الصدق، والتعاون والود والرحمة.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «خير الأصحاب عند الله تعالى خيرهم لصاحبه».



بادري بالوفاء لصديقاتك ولو بكلمة طيبة، أو نصيحة مخلصة، ولا تتركي صديقتك وقت الشدة أبداً، انتبهي أن تخذليها عندما تلتجئ إليك، وكــوني معها دوما افرحي لفرحها، وواســيها حين حزنها، واهتمي لأمرها وادعي الله لها دوما.



لا تقاطعوها

كان هناك في مدرستي فتاة وحيدة ليس لها صديقات وكان معظم الفتيات يبتعدن عنها لسبب أن سمعتها ليست جيدة، وأنها تكثر الحديث مع الشباب.

كنت أرى في عينيها لمعة الحزن...رغم أنها لم تكن تظهر ذلك... وعندما اقتربت إليها أكثر وجدتها تكمن في داخلها أحاسيس أثرت على حياتها سلباً؛ كانت تعاني من فقد حنان والديها مع أنهم كانوا على قيد الحياة؛ لم يؤذيانها يوما لكنهم حرمانها من حبهما وحنانهما واهتمامهما. فبدأت تبحث عن الحنان الذي فقدته من والديها عند غيرهما، وذلك بالتقرب إلى الشباب وكثرة الحديث معهم والتمادي بالتعامل معهم... كانت تود لو أن والدتها تنصحها يوما وتهتم بها.

وهي كاتمة لهذه الأحاسيس، متقبّلة لنقد الفتيات الجارح لها صامتة.. ولكن لسان حالها يصرخ قائلا:

دع عنك عذلي يامن كان يعذلني　　　لو كنت تعلم ما بي كنت تعذرني





فقد كانت هذه الفتاة رغم انحرافها تكمن في داخلها بذرة طيّبة، وجوهرة قيّمة، لكنها دفنت هذه الدرر بقسوة العالم عليها والجرح الذي قدّمه إليها.

فنصحها أستاذي يوماً من الأيام، وتأثرت بنصحه فقررت أن تستقيم وتبدأ بداية صحيحة لتمشي على الطريق المستقيم والصراط السوي... ولكن زميلاتها لم يزلن يضطهدنها ويبتعدن عنها تحت عذر «سمعتها ليست جيدة»!

فقد اقترفن خطأ كبيرا؛ لقد رجعت كما كانت، بل زادت وتدهورت



حالتها وساءت نفسيتها حتى توصلت إلى تعاطي المخدرات!

هذه قصة لفتاة عرفتها كانت ضحية مقاطعة الفتيات لها، وقسوة نظرتهن إليها، وتعاليهن عليها.

ولو أنهن جلسن معها وبدأن بنصحها ولم يتركنها، لكان خيرا لهن ولها.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:
"مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى" ...



فكم من فتاة كانت بأخلاق غير حميدة ولكنها وجدت من الود والحب من فتيات محترمات عفيفات بدأن بنصحها نصح لطيف لين، ألبسنها الحجاب بطريقة جميلة، لم يعاتبنها بشدة؛ فإذا هي تتحسن شيئا فشيئا، وإذا بالنور يسطع في وجهها، ومعاني الحياء تظهر عليها.



هنيئا لهؤلاء الفتيات كم يجنين من حسنات.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : «من دل على خير فله مثل أجر فاعله».

إن كل فتاة قد لا نراها في الطريق السوي يخفق قلبها لنصيحة تهديها، وتتمنى أن تستمع لهمسات تدلها على طريق الصواب... وهذه حقيقة قد لا تصدقينها ولكنها من صدق واقع كل فتاة لم تحصل على التربية الكافية لتكون صالحة.



لذا لا تحرمي نفسك الأجر ولا تحرميها الفائدة.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «والله لأن يهدي الله بك رجلاً واحداً خير لك من حمر النعم».

لا تقاطعيها... ولا تنظري إليها بنظرة قاسية ولا تتعالي عليها... فلولا فضل الله عليك ورحمته ما كنت خيرا منها؛ فلا تزكّي نفسك الله أعلم بمن اهتدى.

«كَذَلِكَ كُنتُم مِّن قَبْلُ فَمَنَّ اللَّهُ عَلَيْكُمْ فَتَبَيَّنُوا إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيراً».

«وَلَوْلا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَى مِنكُم مِّنْ أَحَدٍ أَبَداً وَلَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ».

ما بال فتاة أكرمها الله عز وجل بالحشمة والاحترام، وهي ملتزمة بذلك، ولكنها لا تترك فتاة تسلم من نقدها السيء ولسانها الجارح.

ما بالها؟! ألم تعلم بسوء حالها؟! أم تحسب أنها بعملها هذا قد نجت من سوء أجلها!

رأيتك فيما يخطئ الناس تنظر ... ... ورأسك من ماء الخطيئة يقطر

فلتنصح إذا أرادت سراً، أو تقول خيرا، أو تسكت ولا تنفر عن الحق.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «يا أيها الناس إن منكم منفرين».

كلّنا يخطئ...وليس لي ولا لك الحق أن ننتقد من أخطأت إلا بنصيحة لينة تقربّها إلى الحق، نصيحة تطرق قلبها بالخير، نصيحة حب.





تقرّبي إليها بعد أن تحصني قلبك وعقلك وسمعك وبصرك إلا من ما هو خير،... استمعي لها وصححي قناعاتها، وابحثي عن الخير فيها لتنميه.

قال تعالى «ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُم بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَن ضَلَّ عَن سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ» (١٢٥) النحل.



قرينات من جهنم

قد تستغربي من العنوان أو تعجبي لطرحه، ولكن من سأخاطبك عليهن في هذه اللحظة هن رفيقات السوء.

ولا أقصـــد بجهنم أنهن في جهنم الآخرة -والعياذ بالله- وليس لي أو لأي شـــخص الحق بأن يحدد من هو في الجنة أو في النار، لأن الله عز وجل هو الوحيد الذي له الأمر يدخل من يشاء في رحمته ويعذب من يشاء. وما قصدته هن قرينات السوء اللّاتي يقدن الفتيات الى جهنّم الدنيا وهي التعس والضياع، واللاتي لا يرتاح قلبهن حتى يتمكّن من رؤية الفتيات مثلهن ويوقعن بهن في شباك مكرهن...

تحصّني منهن أختي الغالية فإني أخاف عليك من أن تكوني من الضالين. لا تقاطعيهن ولكن حاولي أن تتحاشيهن، وإن جلست معهن فحصني قلبك من الخبيث وصمي أذنك إلا عن قول معروف، وإن استطعت ابدئي بنصحهن نصح لطيف ليّن يقربهن إلى طريق الحق؛ وطبّقي في التعامـــل معهن قانون قوله عز وجـــل: «خذ العفو وأمر بالعرف واعرض عن الجاهلين»



قصة...

قرأت في الانترنت قصة واقعية تقول:

«كان هناك فتاة في زهرة شبابها وأجمل مراحل حياتها؛ تعرّفت على فتاة يظهـر عليها علامات الانحراف، ولكنها لم تهتم لهذا الأمر واتّخذت منها قرينة وصديقة مقربة. وفي يوم من الأيام اقترحت القرينة من جهنم على الفتاة أن تأتي معها إلى حفلة صديقاتها، فوافقت... ثم ذهبن إلى عمارة، وهناك شقة فطرقن الباب، وفتحت لهن فتاة فدخلن...

وفجأة ظهر لهذه الفتاة المسكينة مجموعة من الشباب فحاولت الهروب لكنهم قد جهزوا كل ما يلزم لحصارها، فرشّـوا على وجهها بخاخ ليغمي عليها، وأدخلوها غرفة الجريمة وثبّتوا كامرة الفيديو عليها وهم يسلبون منها أغلى ما تملك!

وبعد أن فاقت بدأت بالصراخ ولكنهم أسكتوها بفتح هذا الفيديو لترى جريمتهـم، وهي ضحيتهم! ما كان لهذه الفتاة بعد أن رأت الفيديو إلا أن خرّت صاعقة...

وبعد أيام اتصلت رفيقتها التي أوقعتها في جهنـم الدنيا وطلبت منها المجيء مرّة أخرى إلى نفس المكان فرفضت بلا تـردد، ولكنها ذكرتها بالفيديو الذي سجلوه، وهددتها بنشره...



فاضطــرت المجيء مرة بعد مرة، لترتكــب الجريمة مرة تلو الأخرى حتى أصيبت بمرض...(إنه مرض الإيدز)!!

هــذه نبذة من عشرات بل مئات القصص الواقعية التـي تحكي حياة فتيات بريئات يقعن بحفرة من جهنم الدنيا، وذلك ســبب أنهن جعلن لهن قرينات من جهنم.

«وَإِن تُطِعْ أَكْثَرَ مَن فِي الأَرْضِ يُضِلُّوكَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ» .

فاحــذري من أن تتهاوني في اختيار الصديقة كما تهاون من قبلك فهلكوا وهم لا يشعرون.

وخذي حذرك كي لا تكوني ضحية مـن ضحايا هــؤلاء الصديقات اللاتي يهلكن بخليلاتهن الى جهنم الدنيا قبل الآخرة.





«وَلاَ تُطِـعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَـن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطاً»(٢٨) الكهف.

«لَوْ خَرَجُوا فِيكُم مَّا زَادُوكُمْ إِلاَّ خَبَالاً وَلأَوْضَعُوا خِلالَكُمْ يَبْغُونَكُمُ الفِتْنَةَ وَفِيكُمْ سَمَّاعُونَ لَهُمْ».

كان أســتاذي يقول لنا دئما: «الصحبة هي العامل الرئيسي في التأثير على الفرد فإن كانت الصحبة طيبة أثرت عليه إيجابيا بشــكل واضح، وإن كانت الصحبة سيئة أثرت عليه تأثيراً سلبياً بشكل واضح».



فما الأنس بالأنس الذين عهدتهم

بأنس ولكن فقد أنسهم أنس

إذا سلمت نفسي وديني منهمو

فحسبي أن العرض مني لهم ترس

قال رســول الله صلى الله عليه وسلم : «المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل».

وقال أيضا عليه الصلاة والسلام: «مثل الجليس السوء كنافخ الكير إما أن يحرق ثيابك، وإما أن تجد منه ريحا خبيثة».

«وَإِنَّهُمْ لَيَصُدُّونَهُمْ عَنِ السَّبِيلِ وَيَحْسَبُونَ أَنَّهُم مُّهْتَدُونَ»(٣٧) الزخرف.

فاحــرصي على اختيار الصديقة التي إذا فعلت الخير أعانتك وإن أخطأت نصحتك... هي التي أحبتك، وفي وقت الشــدة ساندتك، هذه هي التي بوجودها أسعدتك، انها الصديقة الصادقة.



الباب الخامس

مستقبل باهر

اكتشفي موهبتك

احلمي وتمني

حققي حلمك

همة بلا حدود



لا شك أن المستقبل بيد اللّه سبحانه وتعالى، وكل شيء مكتوب في اللوح المحفوظ.

لكننا نستطيع أن نجعل من أنفسنا مراهقات يمتلئ مستقبلهن بالنجاح والتميز.

الكثير من الفتيات لهن أحلام وأمنيات، طموح وأهداف؛ ومن لا تملك هدف لابد أن حياتها ملل واكتئاب ليس فيها أي جديد... تمضي حياتها تائهة لا تدري ماذا تريد.

لا يكفي أن نكون مراهقات بلا معاصي وليس لدينا مستقبل باهر نسعى له.

لذا في هذا الباب سأتكلم عن خطوات مختصرة عن طريقك لتكوني مراهقة ناجحة، متميزة، ذو مستقبل باهر.



اكتشفي موهبتك

كلنا لنا شــخصيات مســتقلة ومواهب متنوعة، والإنسان المتميز هو من عرف لماذا خلقه الله عز وجل وما هي الموهبة التي جعلها الله تعالى به ليستثمرها وينفع بها.

فقد خلق الله عز وجل الإنســان في أحسن تقويم وفضله على العالمين وجعل لكل شخص ما يميزه من المواهب التي تناسبه.

ولك أنت موهبة أودعها الله عز وجل بك لا يعرفها غيرك ولن يدركها ســواكِ؛ فاستكشفي موهبتك وطوري إمكانياتك ولا تستهيني بقدراتك فأنت من خلقك الله عز وجل بيده، وسخّر لك العالم بأسره، وأودع فيك قدرات رائعة.

«وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلاَ تُبْصِرُونَ»(٢١) الذاريات.

لم تُخلق سدا ولم توجدِ عبثا، قال تعالى: «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثاً وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لاَ تُرْجَعُونَ»(١١٥) المؤمنون.





لــكِ مواهب وقدرات أهداها الله عز وجل إليكِ وأنعمها عليكِ فارعي هذه النعم ونمّيها واستثمريها فيما يرضي الله عز وجل.

واحفظ جوارحك التي أوتيتها عن كل ما يقضي بكل نكال

واعلم بأنك ما خلقت سبهللا فاعبد اله العرش بالإقبال

قال تعالى: «وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الآخِرَةَ وَلاَ تَنَس نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا».

أوتيتِ نعم، وخلق الله عز وجل بكِ آيات وهــو القائل جل في علاه: «سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الآفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ».



لديكِ نعم عظيمة، وقدرات هائلة ابحثي عنها و اكتشفيها واحمدي الله عــز وجل عليها ثم طوريهــا وانفعي بها؛ فإن هذه هي الخطوات الأولى للمستقبل الباهر.



احلمي وتمني

الطموح... من أروع الكلمات التى تجعل للحياة طعم من نوع خاص.

إن الطموح لا يعرف القوانين ولا يقف على الأبواب، ليس له أسوار، ولا يعـرف الأسرار... فالأحلام والأمنيات والطموح ما هي إلا أفكار. تلك الأفكار التي أشـار اليها متخصصون في مجال النجاح و الانجاز والإبداع أن لها قوة في تغيير الحياة.



بعد أن تحررتِ من قيود المعاصي أصبح لعقلك المساحة الكافية ليفكر بطريقة رائعة مبدعة وايجابية.



كل ما يحققه الإنسان هو نتيجة مباشرة للأفكار الخاصة. والإنسان يستطيع النهوض فقط والانتصار وتحقيق أهدافه من خلال أفكاره.

جيمس ألين

فالطموح له قوة رائعة في تغيير الحال، والأفكار التي تحررت من الجمود لتدخل في عالم الأحلام هي الأفكار التي ستقود صاحبتها إلى النجاح والسعادة.

حرري عقلك و اطمحي و احلمي وتمني ولا تخشي شيئا ما دمت متوكلة على الله عز وجل مستعينة به لاجئة إليه.

اطمحي ما دمت حية.. واجعلي لك أهداف غايتها رضا الله عز وجل.

هل فهمت ما أقصد بأهداف غايتها رضا الله عز وجل؟

ارجعي الى صفحات سابقة في باب السعادة بموضوع الحياة لعبة. أقول فيها افعلي ما شئت ما دمت مجتنبة المعاصي ولكن ابتغي بجميع أعمالك رضا الله عز وجل.

انجحي، تميزي، حققي أهداف رائعة واجعلي نيتك رضا الله عز وجل، وحلمك الجنة.





تذكري حديث رســول الله صلى الله عليه وسلم «من كانت الآخرة نيته جمع الله له شمله وجعل غناه في قلبه وأتته الدنيا وهي راغمة».

اذن اطمحــي لأعلى مراتب الجنة، ولا تنسي نصيبك من الدنيا. ولاتكوني سوى فتاة متميزة، طموحة، وناجحة .

اكتبي حلمك بعد أن تكتشفي موهبتك وتعلمي ما ميزك الله به؛ واجعلي هدفك يتناسب مع امكانياتك ثم خططي له واسألي عنه.

فليس هناك من يســتطيع حصر أو حبس أفكارك وأحلامك وأمنياتك، وليس لأحد الحق أن يتحكم بماذا تحلمي أو إلى ماذا تطمحي.

واعلمي أن حياتك ما هي إلا نتيجة لأفكارك.



حقّقي حلمك

قرأت في كتاب (أقصى إنجاز) لبراين تريسي جملة يقول فيها: «لا يمكنك أن تحقق هدفا لا تراه». وقال أيضا: «قابلت وتحدثت الى كثير من الرجال والنساء الذين حققوا نجاحات رائعة وجميعهم يشتركون في صفة واحدة ألا وهي المعرفة الدقيقة لما يرغبون في تحقيقه».





أول درجة ستصعدينها لتحقيق حلمك هي تحديد «ما هو حلمك».

ناقشي فكرة حلمك وهدفك مع من تثقين بعلمهم ولا تناقشـــيها مع من يستهزئ بأحلامك أو لا يثق بقدراتك، وصمّي سمعك عن كل إحباط قد يأتي من البشر.

اكتبي حلمك على دفتر سمّيه «أحلامي» أو «أهدافي»، ثم اكتبي خطوات النجاح للوصول إلى ما تطمحين له.



ابدئي من الصفر ولا تقلّلي من شأن قدراتك، وامضي دون تردد أو تراجع عن تحقيق حلمك.

إذا كنت ذا رأي فكن ذا عزيمة   فإن فساد الرأي أن تترددا



كيف تحققي حلمك

المطلوب

رؤية بعيدة..حلم كبير

الهدف بالمستقبل بعد (٥-١٥) سنة

إمكانياتك اليوم...

طريقة التنفيذ

تبدئين بالخطوة الأولى للوصول إلى هدفك حتى ولو كانت خطوة صغيرة، واجعلي كل تركيزك على الخطوة الأولى بالإمكانيات التي تملكينها اليوم، ورؤيتك ونظرك على النهاية التي تريدين الوصول إليها خطوة بعد خطوة بدون تهوّر...

(تعلّمته من د.ابراهيم الفقي رحمه الله)

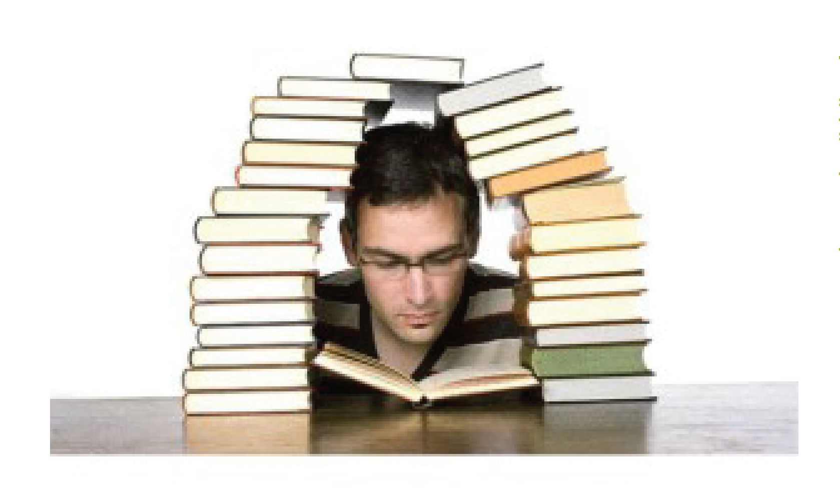
ومن هنا توكلي على الله عز وجل واستعيني به جل في علاه واعزمي على التقدم وتحقيق حلمك مهما كانت الصعاب.

قال تعالى: «فإذا عزمت فتوكل على الله».

ولا تجعلي يوما يمضي دون أن تعملي عملا ولو صغيرا يسهم في تحقيق حلمك.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : «أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل».





تأكدي أن قانون العيش في هذه الحياة أن الإنسان يحصل على ما يسعى له مادام واثقاً بأنه سيحقق ذلك، مستعينا بالله عز وجلـــ، مستمرا في سعيه نحو تحقيق حلمه. «إِنَّا لاَ نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَــنَ عَمَلاً»(٣٠) الكهف.



همّة بلا حدود

مهما كان الهدف الذي حلمتِ به صعبا... لن يكون مستحيلا مادامت همّتك عالية.

ومهما كانت التحديات في حياتك... لن تستطيع أن تمنعك عن تحقيق حلمك مادامت ارادتك قوية.

ومهما كان الفشل يتبع فشلا أثناء سيرك... لن يوقفك عن المتابعة مادامت عزيمتك ليس لها حدود.

هل قرأت أو سمعت عن «براين تريسي»؟ إنه من أبرز الخبراء في العالم في مجال النجاح والإنجاز؛ حقق نجاحات رائعة في حياته ووصل لكل شيء حلم به... ولكن بعد ماذا؟... لقد كان يعد مثلا أعلى للفشل بالنسبة لجميع من حوله. لقد عاش مراهقة صعبة جدا. كان فقيرا،



واشتهر بلقب "الفاشـــل" بين الناس لقد عاش حياة مليئة بالتحديات... لكنه حلم وخطط وســعى إلى حلمه وكافح للوصول.. لم يعرف اليأس... ســلاحه الهمّة، وطاقته العزيمة، وجعل الإرادة مصاحبة له حتى وصل، وحقق أفضل ما يمكن أن يحققه المرء من نجاحــات. (وأنا أنصح كل من تريد تحقيق مســتقبلا باهرا، وهدفا لطالما حلمت به أن تقرأ كتاب «أقصى إنجاز» لبراين تريسي وتتأمل بقصته التي ملئت همة و عزيمة و إرادة...)





وما أروع قصة د.ابراهيم الفقي رحمه الله. لا أسأم من قراءتها ولا أملّ من سماعها... لقد تحدى كل من قال في وجهه (لا)، كل من استهزأ بحلمه، كل من رآه إنسان لا يستطيع تحقيق هدفه.

وحقق حلمه بالكفاح والإرادة...واجه التحديات، ولم يقف عند العقبات؛ وأكثر من ساعده للوصول لهدفه بعد توكله على الله عز وجل (همّته).





«أنا مصمم على بلوغ الهدف، فإما أن أنجح وإمـا... أن أنجح»

دايل كارنيجي

هؤلاء هم البشر الذين مضوا مع همة تنطح الثريّا وروحهم لا تستسلم للفشل ماداموا أحياء.

همّتي همة الملوك ونفسي ... ... نفس حر ترى المذلة كفرا

اســتخدمي أفكارك وطاقتك بطريقة إيجابية مبتكرة واســتثمري يومك الاستثمار الفعال الإيجابي الذي يحقق لـك أهدافك، واجعلي الإخلاص دائما يصاحب عملك، وتوكلك على الله عز وجل قبل كل شيء.

«واعلم أنه مهما كانت صعوبة التحديات التي تواجهك، فإن لها حلا يكمن بداخلك»

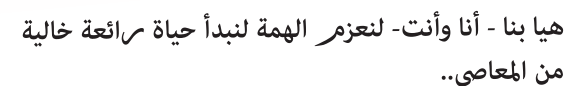
د. ابراهيم الفقي رحمه الله



تقدّمي بهمّة عالية وبطموح لا يعرف التراجع، وصمي سمعك عن كل احباط يأتي من البشر؛ توقّعي منهم كلمات مميتة للهمّات قاتلة للأمنيات ساحقة للإبداعات فلا تأبهي ولا تهتمي لكلام قد يلقى عليك ليحبطك، واصلي سيرك نحو حلمك مع إرادة وهمة وعزيمة.



الخاتمة



هيا بنا - أنا وأنت- لنعزم الهمة لنبدأ حياة رائعة خالية من المعاصي..

حياة مليئة بالتفاؤل والسعادة وراحة القرب من الله عز وجل

هيا لنعزم الهمة لنكون أفضل في كثير من جوانب حياتنا.

هيا لنحلم ونسعى لتحقيق أحلامنا.. ولا نسمح لأحد في هذه الدنيا أن يعوق طريقنا أو يوقف تقدمنا...

هيا لنبدأ حياة جديدة بلا معاصي.